

## План - конспект

### открытого урока по физической культуре. Спортивные игры: «Волейбол» 9 класс

#### Задачи и цели урока:

1. Передача мяча сверху, снизу двумя руками
2. Обучение и совершенствование прямого нападающего удара
3. Выполнение упражнений по станциям
4. Учебная игра с заданиями

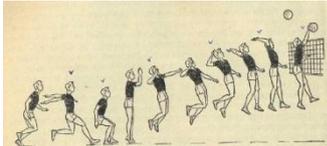
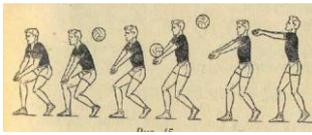
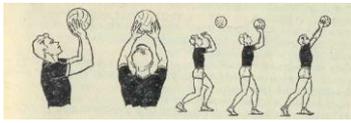
**Место проведения:** Спортивный зал МБОУ ЛИЦЕЙ № 7

**Инвентарь:** мячи, нестандартное оборудование, скакалки, утяжелители

**Дата проведения:** 18 декабря 2018 года

**Учитель физической культуры:** Паладий И.В.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 10 мин.	Построение, приветствие, постановка задач урока.	30''	Отметить отсутствующих.
	Ходьба, медленный бег, передвижение приставными шагами: левым, правым боком, спиной вперёд, наклоны к левой и правой ноге, выпады с разворотом тела вправо, влево (ОРУ в движении)	4'	Соблюдать дистанцию и интервал во время передвижения. При наклонах ногу в колене не сгибать
	Челночный бег.		Бег фронтальным методом. Обязательное касание рукой линии
	Специальные упражнения волейболиста: имитация блока, прыжки, нападающего удара.	1'	Прыжки на обеих ногах. Обратить внимание на кисти, постановки ног с пятки – накатом.
	Прыжки со скакалкой	3'	Проследить за чёткостью выполнения каждого упражнения.
	Упражнение на укрепление пальцев рук и кисти (отталкивание от стенки)	30''	Ладони не касаются стены
		1'	

<p>Основная часть, 32 минут</p>	<p>Передачи мяча над собой сверху, приём мяча снизу</p> <p>Чередование приёма сверху, снизу, меняя высоту полета мяча (у каждого ученика мяч)</p> <p>Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах</p> <p>Передача мяча сверху в прыжке</p> <p>Передача мяча сверху, снизу двумя руками со сменой положения места в тройках</p> <p>Передача мяча назад за спину двумя руками сверху в тройках</p> <p>Объяснение, демонстрация прямого нападающего удара</p> <p>Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в том, что игрок перебивает мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки.</p>  <p>рукой на сторону противника выше верхнего края сетки.</p>  <p>Выполнение заданий по станциям:</p> <p>Станция № 1: Имитация прямого нападающего удара с теннисными мячами</p> <p>Станция № 2: Имитация прямого нападающего удара на тренажере</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>12'</p>	<p>Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одну ногу ставит впереди другой, опираясь на стоящую впереди ногу. В последнем стопорящем шаге стопы целесообразно ставить на одном уровне параллельно друг другу — это помогает точнее адресовать мяч. Руки выносятся перед лицом. В исходном положении ноги согнуты в коленях, большие пальцы рук находятся примерно на уровне бровей, указательные и большие пальцы образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, имеют форму овала при оптимальном напряжении, образуя своеобразный ковш.</p>  <p>напряжении, образуя своеобразный ковш.</p> <p>После перемещения ноги ставят не параллельно — одна нога впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно ставить правую ногу, и наоборот. При выносе руки кисти располагают ниже, примерно на уровне лица. Пальцы рук напряжены больше. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровождающее движение минимально.</p> <p>Обратить внимание на своевременный выход к мячу при ударе.</p> <p>Регулировать точность и силу удара</p> <p>Отработка тактических действий (пас-три)</p>
---------------------------------	---	--	--

	<p>«Держатель мяча»</p> <p>Станция № 3: Имитация прямого нападающего удара на тренажере «Мяч на резиновых амортизаторах»</p> <p>Станция № 4: Прыжки с утяжелителем (3 подхода по 30 сек., перерыв – 30 сек)</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку после передачи партнера</p> <p>Отработка прямой верхней подачи по зонам</p> <p>Учебная игра с заданием</p>		
<p>Заключительная часть, 3 минут</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный бег, ходьба.</li> <li>2. Построение, подведение итогов урока.</li> <li>3. Дать задание на дом.</li> </ol>	<p>2'</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	<p>Упражнение на восстановления дыхания.</p> <p>Отметить лучших и объявить, кому над чем нужно поработать.</p> <p>Упражнения на прыгучесть.</p>