

План-конспект урока
участника регионального этапа XIV Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России - 2023» -
«Учитель здоровья Мурманской области - 2023»

Урок физической культуры в 9 классе по теме «Волейбол»

Раздел учебной программы: Спортивные игры

Тема: Волейбол

Цель: совершенствование техники выполнения элементов волейбола

Задачи:

Образовательные задачи:

- Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.
- Совершенствовать технику подач и нападающего прямого удара.

Игра с элементами волейбола.

Оздоровительные задачи:

- Развивать у учащихся координационные способности
- Прививать навыки самоконтроля
- Развивать скоростно-силовые качества

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
- Воспитывать смелость, настойчивость, взаимовыручку

Тип урока: учебно - тренировочный

Метод проведения: фронтальный

Место проведения: Спортивный зал школы.

Время проведения: по расписанию

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная, свисток

Части урока	Частные задачи к конкретным упражнениям	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная-12 мин	-Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность -Создать установку на достижение результата -конкретизация внимания -Подготовить мышцы стоп к нагрузкам -Подготовка сердечно-сосудистой системы - Организовать на выполнение ОРУ - Содействовать эластичности мышц, подвижности суставов	1.Построение. Проверка формы. Приветствие. 2.Сообщение задач урока. 3.Повороты на месте. 4.Ходьба: на носках На пятках 5.Бег приставным шагом Медленный бег 6.Ходьба с дыхательными упражнениями Перестроение расчётом на первый второй Общеразвивающие упражнения: И.п –о.с. круговые движения головой 2.и.п.-руки к плечам круговые вращения руками 3.и.п.руки на пояс,ноги шире плеч. Наклоны вперёд 4.и.п.-о.с. приседание 5.и.п.-о.с. прыжки на месте	15-20 с. 10-15 с. 3-4 поворота 1-2 мин. 2-3 мин. 4 раза 4 раза 4 раза	- Добиваться быстроты построения - Обеспечить конкретность и доступность понимания учащимися - Руки держать на поясе - Руки за головой - Следить за дистанцией - Амплитуда движения умеренная - Следить за чёткостью выполнения упражнений
Основная-25 мин	- Содействовать чёткости выполнения -Научить взаимодействию	1.Повторение верхней передачи мяча в командах 2.Чередование верхней и нижней передачи мяча через сетку	5-7 мин. 5-7 мин. 5-7 мин 7-10 мин.	- Контролировать технику выполнения упражнений - Научить вести игру в три касания

	игроков -Добиваться точности выполнения упражнения - содействовать усовершенствован ию изученного материала	3.Подача мяча в определённую зону 4.Игра волейбол		
Заключительная часть -3 мин	- Содействовать осмыслению результативности	Построение. Подведение итогов. Выставление оценок.	3 мин.	Стимулировать к самоанализу собственной деятельности