

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского  
Союза Семёна Григорьевича Хребто станицы Новопашковской  
муниципального образования Крыловский район

**План-конспект**  
**урока физической культуры в 10 классе**

**«Волейбол»**

**«Техника верхней прямой подачи»**

Учитель физической культуры  
Первой квалификационной категории  
МБОУ СОШ №8 МО Крыловский район  
**Седышев Николай Леонидович**



ст. Новопашковская

2016г.

## План-конспект урока по физической культуре в 9 классе

Тема урока: Техника верхней прямой подачи

**Цель:** Совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

**Задачи:** I. *Образовательные задачи:*

Продолжить обучение технике верхней прямой подачи.

II. *Воспитательные задачи;*

Воспитывать умение выполнять коллективные действия.

III. *Оздоровительные задачи.*

Развивать силовые качества.

**Дата проведения:** 15.12.2016

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** секундомер, свисток, в/б мячи, в/б сетка

**Ход урока:**

<i>Часть урока и учебный материал (содержание урока)</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b><u>I. Подготовительная часть.</u></b> 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения.  3. Ходьба: - на носках; - на пятках.  4. Бег. - правым боком вперед; - левым боком вперед; - спиной вперед;	<b>6 мин</b>	Напомнить о правилах ТБ при занятиях в спортивном зале, о внешнем виде занимающихся.  Обратить внимание на выполнение команд «налево», «направо», «кругом».  Обратить внимание на осанку, дыхание, руки вверх и на пояс.  Средний темп, дыхание равномерное.

<p>- с захлестыванием голени.</p> <p>5. Ходьба.</p> <p>6. Перестроение.</p> <p><b>7. ОРУ.</b></p> <p>1. И.п. – Узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – 3 – круговые движения головой вправо;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже влево.</p> <p>2. И.п. – Узкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в лучезапястных суставах вперед;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже назад;</p> <p>3. И.п. – Узкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в локтевых суставах вперед;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже назад;</p> <p>4. И.п. – Узкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в плечевых суставах вперед;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже назад;</p> <p>5. И.п. – Узкая стойка, ноги врозь, руки вперед.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в плечевых суставах вовнутрь;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже наружу;</p> <p>6. И.п. – Узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – 3 – наклон вправо, левая рука</p>	<p><b>6 мин</b></p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>На восстановление дыхания.</p> <p>В круг на расстояние вытянутых рук.</p> <p>Спина прямая, плечи не поднимать. Движения делать как можно большей амплитудой.</p> <p>Руки и спина прямые, кисть и пальцы вытянуты в стороны.</p> <p>Руки не сгибать и не опускать. Кисти не согнуты в кулак.</p> <p>Спина прямая, плечи не поднимать, руки не сгибать. Движения делать как можно большей амплитудой.</p> <p>Спина прямая, плечи не поднимать, руки не сгибать. Движения делать как можно большей амплитудой.</p> <p>Все тело прямое, не сутулиться. Ноги прямые, можно подниматься на носок.</p>
--	---	--

<p>вверх;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже влево.</p> <p>7. И.п. – Узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон, руки вперед;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – 4 – наклон назад, руки вверх.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Нужно как можно глубже нагнуться. При наклоне назад следует встать на носки и всем телом прогнуться.</p>
<p>8. И.п. – Узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в тазобедренном суставе вправо;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже влево.</p> <p>9. И.п. – Узкая стойка, руки вперед.</p> <p>1 – мах правой ногой к левой руке;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже левой к правой.</p> <p>10. И.п. – Узкая стойка, руки на колени.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в коленных суставах вправо;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже влево.</p> <p>11. И.п. – Узкая стойка, руки вниз.</p> <p>1 – прыжок, руки вверх;</p> <p>2 – И.п.</p> <p>8. Перестроение.</p> <p><b><u>II. Основная часть.</u></b></p> <p><b>1. Продолжить обучение техники верхней прямой подачи.</b></p> <p>1. Из И.п. подбрасывание мяча.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p><b>25 мин</b></p>	<p>Выполнять как можно с большей амплитудой.</p> <p>Ноги не сгибать в коленных суставах, носочек тянуть.</p> <p>Выполнять с большей амплитудой.</p> <p>Выпрыгиваем как можно выше и приземляемся на носки.</p> <p>В две шеренги.</p> <p>Вспомнить упражнения предыдущего урока.</p> <p>И.п. – игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке.</p> <p>Мяч подбрасывается над головой несколько впереди</p>

<p>2. Из И.п. выполнение замаха.</p> <p>3. Всё в целом, но в сетку с 3-х метровой линии.</p> <p>4. Всё в целом, но с задней линии.</p> <p><b><u>III. Заключительная часть.</u></b></p> <p>1. Весь инвентарь убирается на свои места.</p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Построение, подведение итогов урока, объявление оценок, домашнее задание.</p>	<p><b>3 мин</b></p>	<p>себя. После отскока берем его руками и повторяем упражнение.</p> <p>Замах выполняется вверх-назад, прогибаясь и отводя плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя, кистью (запястьем). Рука тянется в ту сторону, в которую была произведена подача. При этом мяч ловим подкидывающей рукой.</p> <p>Упражнение выполнять не в полную силу, следить за правильностью выполнения.</p> <p>Следить за правильностью выполнения. Стараться перекидывать сетку.</p> <p>Убирать аккуратно.</p> <p>В медленном темпе.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Отметить лучших, указать на ошибки.</p>
--	---------------------	---

