**Технологическая карта урока физической культуры в 9 классе**

**по теме «Волейбол»**

**Учитель:** Тютюков Никита Евгеньевич

**Тема урока: Волейбол. Прием и передачи мяча.**

**Цель:**Научиться применять  прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу во время игры волейбол.

**Тип урока:**тренировочный.

**Задачи урока.**

1. Образовательная. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками
2. Развивающая. Развивать «чувство мяча», ловкость, точность передач, координацию движений.
3. Воспитательная. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:**спортивный зал

**Спортивный инвентарь:**

1. Мячи волейбольные
2. Набивные мячи.
3. Свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 13-15 мин. |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Рапорт . | 1 |  |
| 2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседа, в полном приседе, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх. | 2 | Обратить внимание на осанку, на отталкивание, стопы параллельно |
| 3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад | 3 |  |
| 4. Разделить на 2 колонны: стоят стойки: а.) бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки;  бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки  и т.д.  (2 стойки вперед,1 назад)  б.) приставной левым боком;  бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки; бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки  и т.д.  (2 стойки вперед,1 назад) - 2 раза  в.) приставной правым боком;  бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки; бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки  и т.д.  (2 стойки вперед,1 назад) - 2 раза  г.) спиной вперед;  бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки; бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки  и т.д.  (2 стойки вперед,1 назад) - 2 раза  д.) обежать каждую стойку - 2 раза.  Пульсометрия | 9 | Обратить внимание ,чтоб не было столкновений |
| **II.** | **Основная часть урока** | 25-27 мин. |  |
| Работа по станциям в парах: |  |  |
| 1. Передача мяча двумя руками сверху | 3 | Обратить внимание на работу ног, работу рук |
| 2. Передача мяча двумя руками снизу | 3 | Обратить внимание на работу ног, работу рук |
| 3. Передача сверху над головой, чередовать верхним и нижним способом | 3 | Обратить внимание на работу ног, работу рук |
| 4. Крутим мяч вокруг себя, бросок над головой | 3 |  |
| 5. сидя на полу:  Один мяч передаем двумя руками сверху,  Другой мяч катим по полу | 3 | Передача должна быть точной |
| 6. Передача мяча с отскоком от стены | 3 | Стараться попасть в круг |
| 7. Передача мяча с отскоком от стены с близкого и дальнего расстояния. | 3 |  |
|  | 8. Двусторонняя игра «волейбол» | 6 | Играем в 3 паса. Передачи должны быть точными |
| **III.** | **Заключительная часть** | 3 мин |  |
| 1.Построение  2.Упражнение на восстановление дыхания |  |  |
| 3.Подведение итогов урока. Выставление оценок.  .4. Домашнее задание – индивидуально |  | Что удалось, что не очень, на что обратить внимание |

**План-конспект урока по волейболу в 9 классе**

**План-конспект урока** по физической культуре для учащихся 9-А класса.

**Тема урока:** волейбол.

**Цель урока:** проверка качеств двигательных навыков и техники владения волейбольным мячом.

**Тип урока:** контрольный.

**Методы организации:** круговая тренировка.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ «Тюбукская СОШ № 3».

**Дата проведения:** 23 января 2023г.

**Время:** 45 минут.

**Инвентарь и оборудование:** мячи волейбольные 6 штук, сетка волейбольная 1 штука, лестница гимнастическая 3 штук, скамейки гимнастические 2 штуки.

**Задачи урока:**

1.Сдача контрольного норматива-передача волейбольного мяча двумя руками сверху через сетку в парах.

2.Двухсторонняя игра в волейбол.

3.Воспитание трудолюбия и товарищества.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть урока:**   Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола  **Упражнения на месте:**   1. Ходьба на месте.   2.Повороты туловища.  3. Наклон в стороны**.**  4. Махи ногами  5. Прыжки на месте.  **Упражнения в движении:**   1. Ходьба по залу. 2. Бег 200м. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени назад. 5. Бег «змейкой», по диагонали, противоходом. 6. Ходьба 100м.   Переход для занятий на 5 станциях по круговой тренировке. Инструктаж по правилам поведения безопасности и жизнедеятельности при занятиях на 5 станциях. | **12 – 15 мин.**  **12 раз**  **8 раз**  **8 раз**  **20 раз**  **12 раз**  **все по 10 раз** | Выявление отсутствующих и больных. |
| **2.Основная часть урока**  **1 станция** - сдача контрольного норматива-передача мяча двумя руками через сетку в парах.  **2 станция -** подтягивание в висе(мальчики), в висе «лежа» (девочки). **3 станция -** прыжки со скакалкой вперед. **4 станция -** верхняя и нижняя передача мяча двумя руками у стены (с расст.3 м). **5 станция** - упражнения для мышц брюшного пресса, из виса на гимнастической лестнице поднимание ног, согнутых в коленях до угла 90 \*  Работа на 5 станциях проходит одновременно с последующим переходом от станции к станции строевым шагом.  Двухсторонняя игра в волейбол. Мальчики и девочки в отдельных командах. Состав 6 на 6. | **30 мин.**  4 мин.  4 мин.  4 мин.  4 мин.  4 мин | Проверка техники в порядке очередности у каждого учащегося с выставлением отметок.  Выполнение по одному в порядке очередности с прибавлением 1 раз после каждого круга выполнения.  По 10 прыжков в одном подходе, в порядке очередности.  По одному, в порядке очередности по 10 передач.  По одному, в порядке очередности, с прибавлением 1 раз после каждого круга. Выполнение до 10 раз. |
| **III. Заключительная часть** Итоги урока. Лучших учеников поощрить оценкой. Домашнее задание. Организационный уход с места занятий. | **3 – 5 мин.** | Домашнее задание прыжки через скакалку. |