**Конспект урока по физической культуре**

**на тему «Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад»**

**9а класс**

**Цели:**

* повторить разминку с волейбольным мячом;
* совершен­ствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад;
* провести спортивную игру «Волейбол».

**Формируемые УУД:**

**предметные:**

* иметь углубленные пред­ставления о технике выполнения передач мяча сверху двумя ру­ками в прыжке и назад;
* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мя­чом и спортивной игры «Волейбол»;

**метапредметные:**

* ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познаватель­ной деятельности;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами;
* осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата;
* организовывать учебное сотрудни­чество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

**личностные:**

* формирование ответственного отношения к уче­нию, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна­нию;
* формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Спортинвентарь:**

* секундомер,
* свисток,
* волейбольные мячи по количеству занимающихся,
* волейбольная сетка.

**Ход урока**

**Вводная часть**

1. **Построение. Организационные команды**

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока.)

1. **Разминка**

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхатель­ные упражнения. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведе­ния разминки. Проводится разминка с волейбольным мячом, разученная на прошлом уроке.)

**Основная часть**

1. **Прием и передача мяча сверху.**Учитель проверяет выполнение домашнего задания.)

* Расскажите о технических действиях и о передачах мяча (уч. М.). (*Примерный ответ.* Все технические действия в волейболе сводятся к тому, чтобы не допустить падения мяча на свою площадку и сделать так, чтобы мяч упал на площадку соперника. Технические действия разделя­ются на группы: подачи, передачи, прием, блокирование, удары по мячу. При планировании занятий по волейболу желательно 40% времени уделять технической подготовке, 20% — развитию скорости, 20% — развитию выносливости и силы, 20% — тактическим действиям. Передача мяча является одним из самых важных элементов игры. Существует несколько видов передач мяча. Их подразделяют по направлению движения мяча — вперед, над собой, назад; по рас-1 стоянию полета мяча — короткие, средние, длинные; по вы­соте полета мяча — низкие, средние, высокие. Передачи можно выполнять стоя на месте и в передвижении по пло­щадке различными способами.)
* Расскажите об основных правилах проведения соревнова­ний (уч. Л.). (Ответы учеников). Ученики выполняют прием и передачу мяча сверху над го­ловой. Учитель командует, какую передачу выполнять — низкую, среднюю, высокую. Выполнять 1—2 мин.)

1. **Передача мяча сверху двумя руками в парах.**Ученики делятся на пары и встают друг против друга. Выпол­няются передачи Мяча сверху двумя руками в парах. Учитель командует, какую передачу выполнять — короткую, среднюю, длинную. Выполнять 4—6 мин с двумя перерывами на отдых по 20 с.

1)     Для выполнения короткой передачи ученики приближаются друг к другу.

2)     Для выполнения средней передачи ученики немного расходятся.

3)     Для выполнения длинной передачи ученики расходятся на максимально возможное расстояние.

1. **Передачи двумя руками сверху в прыжке**

(Ученики выполняют передачи мяча в прыжке, расстояние между партнерами 3 м. Задача: набрасывать партнеру мяч так, чтобы тот смог принять его только в прыжке. Выполнять 1—2 мин.)

1. **Передачи мяча сверху двумя руками назад.**Ученики выполняют передачи мяча сверху двумя руками назад. Упражнение выполняется у стены. Выполнять 2—3 мин с перерывами на отдых по 20 с.

1)     Первый встает перед стеной, второй за ним на расстоянии 2-3 м. Первый набрасывает себе мяч, выполняет передачу в стену, принимает отлетающий от стены мяч и выполняет передачу назад второму. Тот ловит мяч, отдает первому и т. д. Через минуту следует смена, первые идут назад, вторые к стене.

2)     Усложнение задачи. Первый выполняет передачу мяча в стену, от стены назад второму. Тот принимает мяч и тут же отправляет его в стену, от стены первый переправляет мяч назад и т. д. В случае, если движение сбивается, мяч следует поймать и начать заново.

1. **Спортивная игра «Волейбол».**Учитель проверяет выполнение домашнего задания.

— Расскажите о правилах спортивной игры «Волейбол» (уч. Л.).

Учитель делит класс на команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

**Заключительная часть**

1. Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место, выполняют дыхательные упражнения. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)
2. Домашнее задание. Прочитать текст «Передачи мяча двумя руками снизу.»