Конспект урока по спортивным играм (волейбол)

**Цели и задачи:**

*Оздоровительная:*

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического развития.

*Образовательные:*

1. Совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху в прыжке.
2. Совершенствование приема мяча от сетки.
3. Совершенствовать нападающий удар.

*Воспитательные:*

1. Воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культурой.
2. Воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи ,сетка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | О.М.У. |
| Подготовительная часть10 мин | 1. Построение, сдача рапорта.  Сообщение задач урока.  2. Ходьба с подбрасыванием мяча впереди:  - спиной, вперед  - приставным шагом правым и левым боком  3. Бег с подбрасыванием мяча  - с высоким подниманием бедра, мяч держим в согнутых руках впереди.  - с захлестывание голени  мяч держим сзади  4. Прыжки: – на правой  - на левой  - на обеих  5. Подвижная игра  “Не дай мячу упасть”  Команды располагаются в кругах. По свистку игра начинается и по свистку игра заканчивается.  Задача игроков – не давать мячу коснуться пола, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснулся пола, в чей ни будь команде, так учитель останавливает игру. | 1 мин  1 кр  1 кр  1 кр  1 кр  10 р  10 р  10 р | Обратить внимание на внешний вид.  Слушаем внимательно задание, соблюдать дистанцию.  Дыхание не задерживать, следить за мячом, коленями задеваем мяч.  захлестывать больше  выпрыгиваем вверх  Класс разделить на 2-3 команды  Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч. |
| Основная часть 27 мин | 1. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. | 6 мин | Ученики построены в колонны.  Девочки и мальчики отдельно выполняют.  Выполнить передачи над собой, выпрыгнуть вторую передачу сделать через сетку своему партнеру в прыжке.  Передачу в прыжке выполнить точно и в наивысшей точке. |
|  | 2. Нападающий удар после передачи партнера | 7-8 мин. | Класс делится пополам. Колонны выстраиваются на трехметровой линии. Один из команды у сетки, набрасывает мячи. Остальные выполняют нападающий удар, подбирают мяч свой и передают его следующему, сам становится в конец колонны. Мячи у игроков в колонне. Они передают мяч игроку, у сетки получают навесную передачу удара и выполняют нападающий удар. |
|  | 3. Прием мяча от сетки | 3 мин. | Построение в две шеренги лицом к сетке, первая шеренга – в 1,5 м от сетки, вторая в 2 м.  Игроки второй шеренги подают мяч в сетку, а игроки первой шеренги производят прием и передачу назад игрокам второй шеренги. По команде учителя игроки меняются местами. Стараться выполнять передачи мяча точнее. |
|  | Учебная игра | 10 мин. | Условия игры; подача мяча в зону 6. Прием подачи игрокам зоны 6, передача в зону 3, из зоны 3 навесные передачи для атаки в зоны 2 или 4. Из зоны 2 или 4 нападающий удар. |
| Заключительная часть 3 мин | Построение.  Подведение итогов урока.  Домашнее задание. | 3 мин. | Анализ наиболее встречающихся ошибок.  Выполнение подъема туловища из исходного положения, лежа на спине и сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). |