**План – конспект открытого урока по физической культуре**

**Тема урока**: Нападающий удар со второй передачи из зоны 4, 2. Подача и прием подачи. Учебная игра.

**Цель урока:** знания и практические умения учащихся в игре волейбол.

**Задачи:**

1. Обучить технику   нападающего удара.
2. Развитие скоростно – силовых качеств
3. Воспитание коллективизма, дисциплинированности, самостоятельности, активности, интерес к спортивной игре волейбол и к занятиям физической культурой.

**Метод проведения:**поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Тип урока:** круговая тренировка

**Место проведения:**спортивный зал шк.№ 15

**Класс:** 6 «б»

**Учитель:** Козлов Александр Сергеевич

**Спортивный  инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи, обручи, скамейки, «лягушка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 13 мин. |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Т.Б. на занятиях физической культуры. | 2 мин. | О/в на форму учащихся |
| 2. Бег и его разновидности: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе) | 3 мин. | Обратить внимание (О/в) на приземление |
| 6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. | 1 мин. | О/в на скрестный шаг |
| 5. Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;  ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболист | 4 мин. | О/в на технику перемещений |
| 7. ОРУ в движении и на месте. | 3 мин. | О/в на спец. упр-я |
| **II.** | **Основная часть урока** | 27-30 мин. |  |
| Учитель с учеником показывают упражнения. После показа ученики, разбившись в пары, выполняют упражнения 3 мин. По сигналу учителя меняются этапами.  Круговая тренировка в парах. | 5 мин. |  |
| 1. Нападающий удар через сетку со 2 зоны при помощи тренажера для отталкивания. Этот тренажер служит для совершенствования атакующего удара. Мяч расположен в 10-15 см. от сетки и 10-20 см. выше сетки ученик выполняет наскок на тренажер, толчок двумя ногами и выполняет удар по мячу прямой рукой сверху. | 3 мин. | О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое |
| 2. Выполнение верхних передач 2 мячами.  Упражнение выполняется сидя на полу ноги врозь, напротив друг к другу. Одним мячом делается верхняя передача, вторым выполняется перекат мяча. | 3 мин. | О/в на технику выполнения |
| 3. Передача мяча в стенку.  Нижняя и верхняя передача в стенку. В шеренгу по одному, поочередно выполняют передачу на уровне лба, и уходят в конец колоны делая, передачу над учащимися. | 3 мин. | О/в на точность передач и на переход |
| 4. Выполнение нижних передач.  Упражнение выполняется в парах сидя на стуле. Один игрок подбрасывает мяч, другой игрок который сидит на стуле отбивает мяч, далее выполняется все тоже самое только без стула. | 3 мин. | О/в на сохранение стойки |
| 5. Набивные мячи.  Являются средством развития скоростно-силовых качеств рук, они позволяют выполнять упражнения приближённых к условиям игры. | 3 мин. | О/в на точность передач. |
| 6. Обручи.  Упражнение выполняется стоя в обруче и делая верхнюю, нижнюю передачи. | 3 мин. | О/в на технику выполнения |
| Подвижная игра с элементами волейбола.  . Игра «Вызов номеров»: учащиеся делятся на две группы, каждая играет на своей стороне площадки; игроки рассчитываются по порядку номеров и располагаются по кругу; водящий игрок в центре круга подбрасывает мяч вертикально вверх и выкрикивает какой-либо номер; тот игрок, номер которого назвали, должен успеть выбежать и подбить его верхней или нижней передачей и поймать; не справившийся с приёмом игрок становится водящим. | 5 мин. |  |
| **III.** | **Заключительная часть** | 3мин |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 2 мин. |  |
| Домашнее задание и организованный выход из зала. |  | Придумать комплекс ОРУ в парах.  Налево! В раздевалку шагом марш! |