**Тема: Спортивные игры. Волейбол**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике нижней прямой подачи при игре в волейбол, верхней, нижней передачи.
2. Развитие координации, силы, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности.
4. **Тип урока**: обучающий
5. **Метод проведения:** групповой, индивидуальный, игровой.
6. **Место проведения**: спортивный зал.
7. **Оборудование**: волейбольная сетка, барьеры, волейбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка | Методические указания |
| 1 | **Вводная часть**  | **10 мин.** |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока
2. Строевые элементы
3. Разминка в движение: 1) Ходьба на носочках, на пятка. 2) Ходьба в полном приседе. 3) Бег в упоре сидя руки сзади (тараканы)
4. Бег обычный темп медленный.
5. Ходьба восстановление дыханий.
6. Перестроение ОРУ на местах (со скакалками)
 | 12313 | Физорг сдает рапорт о готовности класса к уроку.12313 |
| 2 | **Основная часть урока** | **30 мин** |  |
|  | 1. *Упражнения в парах:*
2. верхняя передача мяча над собой- передача партнеру;
3. нижняя передача над собой, верхней передачей вернуть мяч;
4. нижняя передача над собой, нижняя передача партнеру;
5. нижняя прямая подача:

-имитация подачи-подбрасывание мяча- ударное движение заменить ловлей мяча-подача мяча в направлении своего партнера, с высокой и низкой траекторией полета мяча.1. *Эстафеты:*
2. Мяч в руках, бег с препятствиями через барьер.
3. Бег в парах мяч зажат между головами.
4. Прыжки с мячами, мяч зажат между ног.
5. Бег, прыжок через барьер, перекат по гимнастическому мату, мяч в руках.
6. Гонка мяча, назад по верху, обратно по низу.
 | 20мин10 мин | Следить за положением рук и работу рук во время передачи.Обратить внимание учеников на правильность выполнения техники и точности подачи.Один ученик точно выполняет подачу в партнера, тот выходит в перед и делает передачу с низу.Затем учащиеся меняются.Класс перестроить из двух шеренг в три колонны.Следить за правильностью передач мяча, мяч передавать изрек в руки.Следить, чтобы мяч не терялся. |
| 3 | **Заключительная часть урока**1. Упражнение на внимание с закрытыми глазами.
2. Построение, подведение итогов урока.
3. Уход с мета занятий.
 | **5 мин**2 мин2 мин1 мин | Класс перестраевается в кругУпражнения выполнять четко под счет.Учитель следить за выполнением.Домашнее задание: составит комплекс упражнений со скакалками. |

 Составила учитель физической культуры: Визерская О.Н.