**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) | 1  2  3  1  3 | Физорг сдает рапорт о готовности класса к уроку.  1  2  3  1  3 |
| 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. | 20мин  10 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 мин  2 мин  1 мин | Класс перестраевается в круг  Упражнения выполнять четко под счет.  Учитель следить за выполнением.  Домашнее задание: составит комплекс упражнений со скакалками. |

Составила учитель физической культуры: Визерская О.Н.