**Открытый урок по физической культуре**

**«совершенствование элементов волейбола»**

**для учащихся 7 классов**

***Конспект урока № 14***

***Задачи урока:***

1. Обучающие: закрепить технику выполнения верхней, нижней передач в волейболе.
2. Развивающие: развитие двигательных качеств: координации, прыгучести, быстроты; укрепление осанки.
3. Воспитательные: поддержание интереса к физическим упражнениям, дисциплинированности, уважения к товарищам.

***Тип урока:*** обучающий.

***Методы поведения:*** индивидуальный, групповой, игровой.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Продолжительность:*** 40 мин.

***Оборудование и инвентарь:*** волейбольные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание урока*** | ***дозировка*** | ***О.М.У.*** |
| 1 | 2 | 3 |
| ***Подготовительная часть (10-12 мин.)*** |
| Построение, сообщение о задачах урока | 1мин. | Проверка наличия спортивной формы, выявление освобожденных  |
| **Ходьба:*** Обычная
* На носках
* Перекатом с пятки на носок
* В низком приседе
 | 2 мин. | Следить за правильной осанкойВыше подняться на носки, руки вверх, потянутьсяВыполнять круговые движения кистями рукЛопатки сведены, руки за голову, локти в стороны |
| **Бег:*** Змейкой (от боковой до боковой линий)
* Змейкой приставными шагами
* Ноги скрестно
* Без задания в медленном темпе

1 | 2 мин.2 | Следить за дыханием, дистанцией в 2-3 шага3 |
| **ОРУ:*** И.п.- о.с. круговые вращения головой;1-4-вращение вправо, затем тоже влево
* И.п.- стойка ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, отведение рук назад, приседая
* И.п.- стойка ноги врозь. Крестное сведение и разведение рук вперед в стороны
* И.п.- о.с. наклоны туловища вперед, назад, в стороны
* И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед - наружу, выполнить разноименные махи ногами
* И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на коленях.1-2 пружинящие приседания на согнутой ноге, 3-4 тоже меняя ногу
* Из упора присев, разгибаясь перейти в упор лежа
* 1-3 невысоких прыжка, 4- высокое выпрыгивание
 | 6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Плечи не поднимать, вращение плавноеЛопатки сведены, присед глубокий, руки не сгибатьМаксимальная амплитуда движенияНоги в коленях не сгибать, спина прямаяМах вышеВыпад глубжеПри касании руками пола согнуть рукиМягкое приземление на носки, при выпрыгивании стремиться достать коленями до груди |
| **Основная часть (20-25 мин.)** |
| Передачи мяча:* Передачи мяча над собой
* Передачи мяча в стену, чередуя верхнюю и нижнюю передачи
* Передачи мяча в стену, чередуя с передачей над собой
* Передачи мяча в стену в парах поочередно
* Передачи мяча в тройках; после выполнения передачи переместиться в сторону, куда была сделана передача
* Передачи мяча в кругу, перемещаясь приставными шагами в кругу с водящими

1 | 15 мин.2 | Уточнить положение и работу рук, одновременное их движение в плечевых, локтевых суставах с активной работой ног. Своевременное перемещение к мячу, и уход в сторону после передачи мяча  3 |
| **Учебная игра** | 10 мин. | Установка: первые передачи направляются в зону 3, оттуда второй передачей мяч направляется в зону 2 или 4, далее через сетку мяч переправляется передачей или нападающим ударом  |
| **Заключительная часть (2-3 мин)** |
| Построение , разбор игры, подведение итогов. Организованный уход | 2 мин. |  |

Выполнил: учитель физической культуры Позднякова С.Е.