**Конспект урока по физической культуре для 1 курса**

**Тема: Совершенствование техники элементов волейбола**

**Задачи урока:**

1.Закрепление техники блокирования.

2.Закрепление техники нападающего удара и приема мяча снизу.

3.Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

4.Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, мячи набивные, теннисные ракетки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть (25-27 мин.)** |
| Построение, сообщение задач урока.**1.**Во время перемещения подбрасывание мяча преподавателем служит сигналом для прыжка вверх, бросание мяча вниз – сигнал для имитации подачи.**2.**Во время бега по сигналу (подбрасывание мяча) бег в противоположном направлении, если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону – остановка и выполнение 3-4 приставных шагов в соответствующую сторону.**3.**Прыжки на одной ноге, затем на двух ногах змейкой через гимнастическую скамейку.**Упражнения с набивным мячом весом 2-3 кг****1.**Стоя на коленях, мяч вверху, пружинящее отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части.**2.**Из различных и.п., мяч сзади, наклоны вперед с одновременным отведением мяча прямыми руками назад. **3.**Лежа на спине, мяч зажат между стопами, согнуть ноги, поднять вверх, снова согнуть и вернуться в и.п.**4.**В различных и.п., держа по мячу в каждой руке у плеч, одновременное и попеременное поднимание мячей вверх и опускание.**5.**Стоя ноги врозь, мяч за головой, наклоны назад, вперед, вправо, влево.**6.**Лежа на спине, мяч зажат между стопами, поднимая ноги, сесть, руками обхватить голени.**7.** Присед, подскоки на двух ногах с подбрасыванием мяча вверх. | 20-25”40-50 м70-100м25-30м6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз12-14 раз  | Лопатки сведены, смотреть вперед; проверка наличия спортивной формы, спортивной обуви; выявление больных и освобожденных.При каждом сигнале действовать соответствующим ответным действиям. Движения только в плечевых суставах. Ноги не согнуты.Выполнять под счетНаклоны глубже.Присед глубже. |
| **Основная часть (45-47 мин.)** |
| **I. Блокирование.** **1.**С одной стороны сетки стоят четверо учеников с теннисными ракетками. С другой стороны против каждого обучающегося стоит блокирующий. Ракетки подняты над сеткой в 5 см от нее. Блокирующие, двигаясь приставными шагами вдоль сетки, поочередно касаются каждой ракетки.**2.**То же, но обучающие держат ракетки обеими руками перед собой. Каждый обучающийся с ракеткой громко считает: «Раз – два – три!», - после чего поднимает ракетку над сеткой обеими руками. Обучающийся за сеткой ставит блок. В дальнейшим допускается неравномерность в счете: «Раз – два – …три!»**3.**Сетка условно делится пополам. С одной стороны сетки на своих участках стоят двое обучающихся с мячами. Против каждого из них на другой стороне площадки расположены блокирующие. Обучающиеся с мячами небольшими приставными шагами передвигаются вдоль сетки и неожиданно выпрыгивают, поднимая мяч обеими руками над головой. Их партнеры-соперники на противоположной стороне площадки синхронно передвигаются вместе с ними и, уловив момент прыжка, ставят блок с задачей коснуться обеими ладонями мяча. **4.** Расположение игроков такое же. Ученики с мячами выполняют разбег от линии нападения и в любом месте своего участка сетки выпрыгивают. Ученики на противоположной стороне площадки ставят блок.**II. Нападающий удар и прием мяча снизу.****1.**Упражнение в парах. Обучающийся после наброса себе мяча выполняет нападающий с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнеру для очередного нападающего удара.**2.**То же, но прием снизу, а затем передача над головой и нанесение нападающего удара в сторону партнера, который выполняет то же самое. **3.**Выполнение нападающего удара с места в стену, после чего следует прием отскочившего мяча снизу и новый нападающий удар.**4.**Упражнение «Центральному от центрального», через центрального» на передачу через центрального заменить нападающим ударом. Стоящий за центральным обучающийся старается принимать мяч после удара. **III. Учебная игра.** | 12 мин.4-5 раз вдоль стеки3-4 раза вдоль сетки4-5 раз вдоль сетки12 мин.5-6 раз5-6 раз5-6 раз6-8 раз17 минут | Выносить руки над сеткой с максимально возможным переносом кистей в сторону площади соперника, чтобы «накрыть» мяч, который в момент замаха нападающего надо удержать в поле прямого зрения.Допускаются обманные движения и прыжки без поднятия мяча над сеткой, провоцирующие блокирующих к прыжку. Если ставящий блок обучающийся попался на имитации, нападающий немедленно делает повторный прыжок, поднимая мяч над головой.Имитация не допускается. Смещать руки в направлении мяча, определяя его траекторию по последним движениям нападающего; выполнять блокирующие действия, не касаясь сетки.Выполнить без ловли мяча.Обратить внимание на точность нападающего удара. |
| **Заключительная часть (5 мин.)** |
| Построение, подведение итогов урока, выставление оценок. Организованный уход. | 5’ |  |