**Конспект урока по волейболу**

**Класс** 5"Б", учитель: Жукова Светлана Валерьевна

**Вид урока**: Волейбол

**Тип урока**- Совершенствование, обучение

**Задачи урока:**

1. Закрепить технику верхняя передача мяча над собой, в парах.
2. Разучить технику передачи мяча через сетку.
3. Провести учебная игра пионербол.
4. Воспитание активности, внимательности, коллективизма.

**Метод проведения**: фронтальный, групповой, соревновательный.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: волейбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.**  **Подготовительная часть** | 1. Построение, сообщение задач урока.  2. Ходьба  А) на носках  Б) на пятках  В) на внешней стороне стопы  Г) на внутренней стороне стопы  3. Бег равномерный .  4. Ходьба.  5. ОРУ. | 10 мин.  1кр.  1кр.  1кр.  1кр.  4кр.  1кр.  2-3мин. | принять О.С.  При выполнении упражнений в беге следить за осанкой и дыханием учащихся.  Следить за правильностью выполнения каждого упражнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная часть** | **1. Упражнения в парах** |  | |  | | --- | | х Х х х х  х х х х х | |
|  | 1. Круговые движения мячом вокруг, шеи, тела, ног.  2. Подбросить мяч над собой и принять его в стойке волейболиста.  3. Верхняя передача над собой.  4. Короткая, высокая, короткая передача мяча.  5. Удар в пол, поймать в стойке волейболиста.  6. Присед с мячом.  7. Верхняя передача мяча в парах.  8. В парах: держать мяч правой рукой, затем лбом. | 5 раз  5 раз  3-5раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз | Упражнения выполняются по прямой линии.  Обратить внимание на правильное исходное положение, согласованность в работе рук и ног.  Ноги согнуты в коленях.  Руки работают от лба.  Руки надо лбом.  Продержать мяч в воздухе не менее 5 раз.  Передвигаться приставными шагами. |
|  | 2. Передача мяча через сетку. | 7-8 мин. | Капитан находится с другой стороны сетки.   |  | | --- | | Х х х х х  Х х х х х | |
|  | 3. Учебная игра  пионербол | 13-15 мин. | Соблюдать правила игры. |
| **Заключительная часть.** | 1. Построение .  2. Подведение итогов урока. | 1-2 мин. |  |