**Конспект урока по волейболу.**

***Задачи урока***:1.Физ.подготовка.

2.Обучение перемещениям волейболиста.

3.Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность урока – 45 мин.

Инвентарь – набивные и волейбольные мячи.

***Подготовительная часть.***

Построение, проверка присутствующих.

Сообщение задач урока.

1.Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведениями рук назад, сжимание пальцев в кулак.

2.В различных И.П движения плечами вверх-вниз, вперёд, назад, круговые движения плечами.

3.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).

4.Бег с высокого и низкого старта 10-15 м лицом вперёд, быстрое передвижение на согнутых ногах, То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом вперёд, спиной вперёд, двойными шагами и скачками.

5.Бег вдоль границ площадки.

6. «Эстафета с бегом».

***Основная часть.***

***1.Обучение перемещениям волейболиста.***

1.Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу.

2.Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

перемещения (на каждый сигнал определённый способ).  ***2.Обучение верхней передаче двумя руками.***

1.Ловля набивного мяча двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. То же, но бросок мяча над собой и назад. (Занимающиеся стоят во встречных колоннах) .

2.Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.

3.В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнёру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

***3. Игры, эстафеты.***

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному. По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами до линии **Б,** затем до линии **А** и сново вправо к линии **В .**

2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360 °.

***Заключительная часть.***

Ходьба медленная, выполнение не сложных заданий по сигналам.

Подведение итогов урока.