**Урок по физической культуре** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: Верхняя подача мяча.

Задачи: Обучающая: обучить похожим элементам нападающего удара

Развивающая: развитие ловкость, точность подач, координацию движений

Воспитательная: воспитывать настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

 Инвентарь: волейбольные, набивные, теннисные мячи , скакалка, лавочка, сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная  | 1.Построение.2.Рапорт дежурногоОбъяснения задачи урока.Повороты на месте.Общая команда направо за направляющим в обход налево (право) по залу шагом «марш»Руки вверх ставь, на носках «марш» Руки за голову ставь, на пятках «марш»  Руки перед собой ставь, на внешней стороне стопы «марш».Руки к плечам ставь, на внутренней стороне стопы «марш».Спортивной ходьбой «марш» Легким бегом «марш» Выпады с поворотомС захлёстыванием голени назад «марш»С крестным шагом (правым, левым) боком вперед «марш»Прыжком на левой правой ноге «марш» Комплекс упражнений в разомкнутом строю 1.И.п. руки на пояс круговые вращения головой1-4 вперёд 1-4назад.2.И.п. руки на пояс наклоны головой 4щ3.Вращение кистей 1-4 вперёд 1-4назад.4.И.п. руки к плечам круговые движения плечевыми суставами 1-4 вперёд 1-4назад.5.. И.п. руки на пояс наклоны наклоны туловища 4щета6.И.п.руки на колени вращения коленном суставе 4 щ7.И.п руки в стороны равновесие на одной правой левой ноге15с8.И.п сесть на правую левая прямая перекаты 4 щ руки за голову ,перед собой, на пояс.9.И.п прыжки на правой 4 левой 4 вместе 4.10.Восстановления дыхания потянулись, верх вдох опустились выдох. | 5 мин0,5к0,5к0,5к0,5к1к2кДиагональДиагональ ДиагональДиагональ5мин | Спина прямаяСоблюдаем дистанцию. Из строя не выходим. Указать на осанку на отталкивание, стопы параллельно.Следить за правильностью исполнения |
| Основная  | Круговая тренировка1. Удары по мячу о пол стену.2. Метание теннисного мяча в щит3. Прыжки на гимнастической лавочки4. Подбрасывание набивного мяча над собой5. Прыжки на скакалке6. Нижняя передача мяча в стену7. Верхняя подача мяча в стену8. Передача мяча над собойПередача мяча в парах1. Имитация верхней подачи2. Верхняя подача в парах3. Передача мяча ударом о пол.4. Верхний прием5. Нижний прием 6. Подача через сетку7. Игра на внимание 3.13.33 | 1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин1мин | Следить за правильностью выполненияПередача до 3 метров на собойОбратить внимание на кисть.Соблюдать интервал в шеренги |
| Заключительная | Построение 2 Подведение итога урока3 Домашнее заданиеПриседание 8 раз по 2 подхода руки за головой. | 5мин | Выставить оценкиОрганизовать выход из зала |