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

Тема: **Совершенствование групповых и индивидуальных действий в волейболе.**

Задачи: Обучающая: обучение одиночному блокированию

Развивающая: развивать гибкость, координацию

Воспитательная: воспитывать адекватную самооценку личности

Инвентарь: свисток, баскетбольные ,теннисные мячи, гантели, маты, скакалки, скамейки, конь гимнастический, мостик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1.Построение, сообщение задач урока.  2.Техника безопасности при прохождении полосы препятствий (эстафета)  3.Строевые упражнения:  1) повороты на месте  1.Ходьба:  1)на носках, руки в стороны;  2)на пятках, руки на пояс;  3)на внешних сводах стопы, руки к плечам;  4)на внутренних сводах стопы, руки за голову  2.Общеразвивающие упражнения в движении  3.Бегс выполнением ОРУ :  1) приставными шагами: левым боком, правым боком, руки на пояс;  2)спиной вперед;  3)бег с касанием рукой линий у сетки имитация выполнения блока.  4)по сигналу от лицевой линии выполняют бег до сетки три прыжка имитирующих постановки блока а затем возвращаются спиной вперед. | 15мин | Следить за спортивной формой, больных и т.д.  Основной акцент профилактика травм  Налево, направо, кругом.  Следить за правильным выполнением поворотов  Следить правильной осанкой учеников голову держать прямо плечи развернуть назад в сторону спина прямая, дистанция между обучающими один метр.  Обратить внимание на мягкую постановку ног.  Особое внимание на технику бега спиной вперед – чаще шаги смотреть через левое плечо. |
| Основная | 1. С линии старта по команде «марш» на гимнастических матах учащиеся выполняет акробатическое упр. (кувырок вперед стойка на 3 точки перекат)  2. 60 прыжков через скакалку вращая ее вперед даются 3попытки.  3. прыжки через скамейку двумя ногами  4 .Жим гантелей 10 кг юноши одной рукой (любой) с груди на прямые руки по 10 раз.  5 .Прохождение противохода из обручей через них.  6 .Броски теннисного мяча в горизонтальном цели с расстояния 6-7 м ширина цели 80 см каждому.  7. С разбега (до мостика) прыжок о преодолении поля в ширину высоте снаряда до 90- 110см.  8. С линии штрафного броска 5 бросков баскетбольного мяча в кольцо нужно попасть в кольцо 3 раза. | 25мин | Круговая тренировка на 8 станциях.  В случае ошибки прыжки и счет начинают сначала.  В случае ошибки (касание) учащийся возвращается в исходное положение и прыгает снова 3 попытки.  В случае ошибки (касание) возвращается в исходное положение.  Предоставляют три попытки из трех бросков при первом не попадании броски прекращаются.  Если потребуется, участнику даются дополнительные 3 попытки. |
| Заключительная | Построение ; выполнение упражнения на гибкость, подвести итог урока | 5мин |  |