**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Тема урока: «Волейбол. Овладение техникой нападающего удара»**

**Цель:**обучениетехнике верхней передачи мяча в прыжке.

**Задачи урока:**1) Воспитательная –воспитать групповые действия и взаимопомощь.

2) Образовательная– освоить прямой нападающий удар через сетку с 3 шагов разбега, с собственного подбрасывания мяча.

3) Оздоровительная –укреплять мышцы ног и вестибулярный аппарат.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:**волейбольные мячи, волейбольная сетка.

**Дата проведения:**15 апреля 2019года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть – 13 мин** |
| **1** | Построение. Приветствие | 1,5 мин | «Группа в одну шеренгу становись!»«Равняйсь!»«Смирно!»«Здравствуйте!»«Вольно!»«Меня зовут Карина Константиновна!»;Сообщение темы урока;«По порядку рассчитайсь!» |
| **2** | Ходьба по залу с заданиями на осанку:а) на носках, руки вверхб) на пятках, раки в стороныв) ходьба в полуприседе, руки на поясг)ходьба в полном приседе, руки на колени | 0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга | «Ладонивнутрь, живот втянут! Туловище прямо! Таз вперед!»«Туловище прямо, смотреть вперед! Руки в локтях не сгибать!»«Таз вперед! Спина прямая! Взгляд вперед!»«Выполнять перекат с пятки на носок, колени не отводить в стороны!» |
| **3** | Бег | 3мин | «Бегом – марш!»«Темп средний!» |
| **4** | Выпрыгивание у сетки (блок) | 2-3 мин | «Прыжок через шаг!» |
| **5** | Восстановление дыхания | 1 мин | «Вдох-руки через стороны вверх, выдох- вниз» |
| **6**1 | ОРУ с мячом:И. п. – стойка ноги врозь, мяч вперед1-наклон головы вправо, поворот предплечья2-и. п.3-наклон головы влево4-и. п. | мин8-10 раз | «Темп медленный, движения не резкие, спина прямая!»«Поворот предплечья выполнятся в ту сторону, куда наклоняется голова!» |
| 2 | И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью1-3 перебрасывание из правой в левую4-и. п. | 8-10 раз | «Темп быстрый, спина прямая, пальцы напряжены!» |
| 3 | И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу1-мяч перед грудью2-мяч вверх3-мяч за голову4-и.п | 8-10 раз | «Локти у туловища!»«Руки прямые!» |
| 4 | И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу1-круг правой рукой, левая внизу с мячом2-и. п.3-4 тоже с левой | 8-10 раз | «Руки прямые, смотреть вперед!» |
| 5 | И. п. – широкая стойка, мяч перед грудью1- наклон вправо, мяч вверх2- и. п3-4 тоже влево | 8-10 раз | «Амплитуда движений полная, наклон выполняется с касанием пола!» |
| 6 | И. п. – широкая стойка, мяч за голову1-наклон к правой2-и. п.3-4-то же к левой | 8-10 раз | «Ноги широко расставлены, при наклоне спина прямая!» |
| 7 | И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью1-выпад на правую ногу, поворот вправо2-и.п3-4-тоже влево | 8-10 раз | «Спина прямая, угол между бедром и голенью 90°» |
| 8 | И. п. – узкая стойка, мяч вверх1-2- правая на носок3-4- левая на носок | 8-10 раз | «Тянуть носок от себя» |
| 9 | И. п. – стойка ноги врозь, мяч вперед1- прыжком ноги в стороны, бросок в пол2-и. п.3-4 тоже | 8-10 раз | «Спина прямая, при броске кисти и пальцы напряжены!» |
| 10 | И. п. – узкая стойка, мяч вверх1- 2 прыжки на правой ноге3-4 тоже на левой | 8-10 раз | «Мяч над головой, руки прямые!» |
| **Основная часть – 24 мин** |
| **1** | Прямой нападающий удар | 3 мин | Через сетку с 3 шагов разбега, с собственного подбрасывания мяча |
| **2** | Прямой нападающий удар | 4 мин | Через сетку из зоны 2,4 номера |
| **3** | Игра в волейбол | 17 мин | С групповыми действиями в нападении и защите |
| **Заключительная часть – 3 мин** |
| **1** | Построение. | 30 сек | «В одну шеренгу становись!» |
| **2** | Подведение итогов. | 2 мин | «Какая была тема урока?» «Что понравилось, что не понравилось?» |