**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1 п. Пангоды».**

**Конспект урока по физической культуре для обучающихся 10 классов**

**«Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах через сетку»**

 Учитель физической культуры:

 Дрожин Александр Иванович

**Конспект занятия.**

**Тема** «Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах через сетку»

**Задачи урока:**

1. Закрепление технике: верхней, нижней передачи; нижней прямой подачи в игре в волейбол.

2. Развитие координации, силы, скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** групповой, соревновательный, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольные сетки, волейбольные мячи, набивные мячи, стойки, скамейка гимнастическая.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ (организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | **Вводная** | **10 мин** |  |
| ***1 . Построение, сообщение задач*** | 1 мин | Дежурный сдает рапорт о готовности группы к занятию. |
| ***2. Ходьба:*** * обычная
* на носках, руки на пояс
* в приседе
 | 10-12 м12-15 м12-15 м | Следить за осанкой.Выше подняться на носки, руки точно на пояс.Лопатки сведены, присед глубже. |
| ***3.Бег:**** с изменением направления (обегание стоек)
* из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке.

***4. ОРУ***1.И.п.- стойка ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены , отведение рук назад, приседая.2. И.п. – стойка ноги врозь. Крестное сведение и разведение рук в перед в стороны.3. И.п. – основная стойка. Наклоны вперед, назад, в стороны.4. И.п. – сед с согнутыми ногами. Опора руками сзади. Не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх. 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед- наружу, махом правой ноги коснутся носком ладони левой руки, то же левой ногой в право. 6. И. п.- выпад правой вперед, руки на коленях. Пружинящие приседания на согнутой ноге. Тоже с другой ноги.7.Из упора присев, разгибаясь вперед- вверх, перейти в упор лежа.  | 20-25 м2-3 раза6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Дыхание не задерживать.Лопатки сведены, присед глубже, руки не сгибать.Наклон глубже, ноги в коленном суставе не сгибать.Мах выше.Выпад глубже.При касании руками пола согнуть руки |
| **II** | **Основная** | **30 мин** |  |
|  | 1. Упражнения в парах: 1) верхняя передача над собой - верхняя передача партнеру; | 20 мин | Обратить внимание обучающихся на положение рук и работу рук во время передачи |
| 2) то же, но над собой до 5 передач; 3) нижняя передача над собой, верхней передачей вернуть мяч; 4) нижняя передача над собой, нижняя передача партнеру; 5) нижняя прямая подача: — имитация подачи; - подбрасывание мяча - ударное движение заменить ловлей мяча; - подача мяча в направлении своего партнера, с высокой и низкой траекторией полета мяча |  | Внимание обучающихся сосредоточить на правильности выполнения техники и точности подачи. Один обучающийся точно выполняет подачу в партнера, а тот выходит вперед и делает нижнюю передачу над собой или партнеру. Затем функции меняются |
|  | 2. Эстафеты встречные: 1) ускорение с волейбольным мячом в руках; 2) ускорение, прыжок толчком одной ногой через барьер (высотой 40 см), волейбольный мяч в руках;3) ускорение, прыжок через барьер, перекат боком, волейбольный мяч в руках;4) ускорение, прыжок через барьер, перекат боком, подлезание под барьер, волейбольный мяч в руках | 10 мин | Группу перестроить из двух шеренг в 4 колонны. Эстафета проводится во встречных колоннах, мяч передавать из рук в руки, выполнить упражнения по 2 раза, пока ученики не окажутся в исходном положенииСледить за правильной передачей мяча и выполнением правостороннего (левостороннего) движения при передаче мяча во встречной колонне; ловлей мяча при передаче из рук в руки |
| **III** | **Заключительная** | **5 мин** |  |
| 1. Упражнения для мышц брюшного пресса | 3 мин |  |
| 2. Построение, подведение итогов урока | 2 мин |  |