**Конспект открытого урока**

**по физкультуре в 11 классе по теме:**

**«Прием и передача** **мяча сверху и снизу,**

**техника нападающего удара в волейболе».**

**Учитель: Блинов В.Г.**

Задачи урока: 1 Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.

2 Совершенствование технике нападающего удара.

3.Формирование умения применять технику в различных игровых ситуациях

Цели: 1. Совершенствование техники и технических приёмов в различных игровых ситуациях.

1. Развитие координации и скоростно - силовых качеств.
2. Воспитание самостоятельности, активности, чувства коллективизма и дисциплинированности.

Тип урока: урок совершенствования и закрепления.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно - методические указания |
| I | Подготовительная часть урока.   1. 1. Построение класса, сообщение задач урока. 2. Строевые упражнения. Повороты и перестроения. 3. Ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы, на пятках, с пятки на носок. 4. 4. Медленный бег. Бег лицом вперёд, спиной вперёд, приставным шагом правым и левым боком, правым и левым боком скрестным шагом. | 10 мин | Учащиеся стоят по стойке «Смирно».  Чёткое выполнение строевых упражнений.  Руки за головой, локти разведены в стороны, движение строго приставным шагом. |
| II | Основная часть урока.   1. 1. ОРУ в движении. 2. 2. Перестроение в две колонны. 3. a)Верхняя передача и приём мяча в парах. 4. b)Нижняя передача и приём мяча в парах. 5. Приём и передача мяча верху и снизу поочерёдно в парах. 6. 3. Нападающий удар. 7. Имитация нападающего удара с разбега. 8. Имитация нападающего удара с мячом. 9. Нападающий удар с собственного подбрасывания.   d) Нападающий удар по подвесному мячу.  е) Нападающий удар из зоны № 2,3,4 | 30 мин | Правильная постановка рук, кистей и работа ног.  Следить за согласованностью движения всех частей тела.  Разбег и бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.  Стоя подбрасывать мяч над сеткой, выполнять кистевой удар по мячу.  Необходимо добиться, чтобы удар по мячу выполнялся перед собой |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Двусторонняя игра в волейбол. |  | прямой рукой на максимально возможной высоте. |
| III | Заключительная часть урока.   1. Построение в одну шеренгу. 2. Выставление оценок. 3. Домашнее задание. | 5 мин | Выполнение силовых упражнений. |