**Конспект урока физкультуры в 5 классе**

**по разделу «Волейбол»**

Учитель физкультуры Решетняк Ю.И.

**Тема урока.** Прямая нижняя подача в волейболе

**Цели:**

- Укрепление организма учащихся посредством занятий волейболом.

- Обучение технике прямой нижней подаче.

- Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.

**Задачи:**

- Развивать у учащихся координационные способности.

- Воспитывать упорство к физическим упражнениям, коллективизма в учебной игре.

**Тип урока:** обучающий

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Спортивный инвентарь**: сетка волейбольная, мячи волейбольные (8 шт.), мел, свисток.

**Ход урока:**

1. **Подготовительная часть: 12 мин**

1) Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.

2) Ходьба:

- на носках

- на пятках

3) Бег

- обычный;

- с высоким подниманием бедра;

- с захлестыванием голени;

- приставными шагами левым боком, правым боком;

- с изменением направления движения;

- обычный.

4) ОРУ на месте

4.1 ИП: стойка ноги врозь;

1-4- круговые движения головой влево, вправо.

4.2 ИП: стойка ноги врозь, руки в стороны;

1-4- круговые движения в плечевых суставах вперед;

5-8- то же назад.

То же в локтевых суставах.

То же в лучезапястных суставах.

4.3 ИП: стойка, руки на пояс;

1-3- пружинящие наклоны до касания ладонями пола;

4-ИП.

4.4- ИП: основная стойка;

1-3- пружинящие выпады левой;

4-ИП. То же правой.

4.5-ИП: основная стойка;

1-4- выпрыгивания, руки вверх.

4.6-сгибание и разгибание рук в упоре лежа

-мальчики-15раз

-девочки – 8раз

**II. Основная часть: 25 мин**

1) Разминка с мячом

-броски мяча двумя руками в парах

-броски мяча с ударами о

-прием мяча снизу

-прием мяча двумя руками снизу в парах

2) Нижняя прямая подача

-Объяснение техники правильной подачи: подающий располагается у линии подачи,

мяч находится на левой руке, правая рука отводится назад. Левая нога впереди, слегка

согнута. В момент удара мяч подбрасывается, вес тела переносится на левую ногу.

Удар по мячу выполняется ладонью прямой правой руки.

-Выполнение подачи.

Учащиеся по расчету делятся на группы по пять человек и с двух сторон площадки

поочередно выполняют нижнюю подачу через сетку.

- Учебная игра в волейбол. Выполнять только нижнюю подачу. Учащиеся делятся на

две команды.

**III.Заключительная часть: 3мин**

1. Игра “Минутка”. Все учащиеся построены в одну шеренгу. По сигналу учителя они закрывают глаза и отсчитывают одну минуту. Тот, кто считает, что минута истекла, делает шаг вперед.

Игра на развитие временного ориентирования.

1. Построение, обсуждение достигнутых целей и задач, поставленных в начале урока, указать на основные ошибки.
2. Выделить учащихся точнее выполнивших это задание. Похвалить детей, которые выполнили все поставленные задачи, выставление оценок за урок