**Конспект открытого урока по физкультуре в 11 классе по теме: «Прием и передача** **мяча сверху и снизу, техника нападающего удара в волейболе».**

**Учитель: Беднов В.В.**

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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. |