

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

г. Сергиев Посад

**План конспект открытого урока:**

Учебная игра в волейбол

**для 10 «А» (мальчики) класса**

Составил и провел:

Кикоть Роман Николаевич

учитель физической культуры

23 марта 2016 года.

Тема урока: "Учебная игра в Волейбол"

Цель урока: повторить и закрепить ранее изученный материал по волейболу.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники приема, передач, подач и атак в волейболе
2. Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность урока: 40 мин.

Оборудование и инвентарь: мяч волейбольный, волейбольная сетка.

Части урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
I	Подготовительная	10 мин.	Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы. Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Класс передвигается в колонну по одному. Следить за правильной постановкой стоп при выполнении задания.
	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин.	
	2. Ходьба: - на носках; - на внешнем своде стопы - перекатом с пятки на носок.	1 мин.	
	3. Бег: - равномерный; - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком;	3 мин.	
	4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы влево; 2 – то же вправо; 3 – то же вперед; 4 – то же назад. 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – вращение головой в левую сторону; 5-8 – то же в правую сторону. 3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, встать на носки; 3 – руки к плечам; 4 – и. п. 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – сжать пальцы в кулак; 2 – разжать; 3 - сжать пальцы в кулак; 4 – разжать.	5 мин.	

	<p>5) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение кистями вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение предплечьями вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>7) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – вращение плечами вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>8) И.п. – левая рука вверху, правая внизу. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.</p> <p>9) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – два наклона туловища влево, правая рука над головой; 3-4 – то же вправо, левая рука над головой.</p> <p>10) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища к левой ноге; 2 – то же в середину; 3 – то же к правой ноге; 4 – и. п.</p>		
II	Основная.	27 мин.	Строго отслеживать нарушения правил. Делать методические указания.
	1. Беговые и прыжковые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - приставными шагами левым и правым боком; - спиной вперед; - прыжки на левой и правой ноге; - стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.	3 мин.	
	2. Специальные волейбольные упражнения: - отработка передач в парах; - подача мяча; - нападающий удар.	3 мин.	
	3. Разделение класса на команды	1 мин.	
	4. Учебная игра в волейбол с соблюдением всех правил	20 мин.	
III	Заключительная.	3 мин.	Домашнее задание: повторить правила игры в баскетбол. Поворот направо, выход из зала.
	1. Построение, подведение итогов урока.	3 мин.	