**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 9а класса**

**учитель Беспалова О.С.**

**Тема урока: « Прием мяча снизу у сетки».**

**Раздел программы:**Волейбол

**Цель урока: научить учащихся приему мяча снизу у сетки.**

**Технология:** здоровьесберегающая, дифференцированное обучение, групповая, игровая.

**Задачи:**1.Обучать технике приема мяча снизу у сетки.

2.Развивать координацию движения, ловкость..

3.Воспитывать чувствоколлективизма.

**Дата проведения:** 04.12.2019

**Место проведения:**спортивный зал коррекционной школы №2

**Инвентарь:с**висток,волейбольные мячи, волейбольная сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подгот.**10-12 мин. | 1.Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.2.Медленный бег по залу.3. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, 4.Бег с заданиями:высоко поднимая бедро;с захлестыванием голени назад;приставными шагами вправо (влево);спиной вперед;со звуковым сигналом:один свисток-ходьба по залу,два свистка- бег,три свистка- бег в противоположную сторону.Ходьба, восстановление дыхания.5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в движении по залу.ОРУ: 1) Круговые движения головой2)И.п.-стойка ноги на ширине плеч,руки за головой 1-3 повороты туловища влево -4-и.п. Тоже- вправо3)И.п.-о.с.1-3 пружинистые наклоны вперед 4-и.п.4)и.п-выпад влево руки вперед1-3пружинистые покачивания 4-перенос тяжести тела вправо 1-3пружинистые покачивания 4-перенос тяжести тела влево.5)Упражнение «Планка».6)Сгибание, разгибание рук из упора лежа.. | 1мин.3круга.3- раза6-раз -4-5раз40сек.10-20раз. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.Соблюдать дистанцию.Следить за осанкой .Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.Следить за равнением .Бег выполнять в медленном темпе.Соблюдать дистанцию.Обратить внимание на амплитуду движения рук.Движения плавные.Обратить внимание на положение рук,при поворотах туловища ноги с места не сдвигать.При наклонах ноги в коленном суставе не сгибать.Постараться не потерять равновесие.Следить за положением тела.Следить за положением тела, руки сгибать и разгибать полностью. |
| **2.Основн.**25-28мин. | 1.Иммитация приема мяча снизу у сетки.2.работа в парах.3.Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 10мин.5мин.12мин. | Показ учителя. Объяснить технику выполнения приема мяча снизу.Подача мяча сверху, а прием снизу.Обратить внимание в игре на подачу. |
| **3.Заключ.**5мин. | Построение в шеренгу.Медленный бег по залу.Подведение итогов урока. Организованный выход из спортивного зала. | 5 мин. | Домашнее задание:выполнять комплекс утренней гимнастики. |