**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 головой  2)И.п.-стойка ноги на ширине плеч,руки за головой  1-3 повороты туловища влево -4-и.п.  Тоже- вправо  3)И.п.-о.с.  1-3 пружинистые наклоны вперед 4-и.п.  4)и.п-выпад влево руки вперед  1-3пружинистые 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- раза  6-раз  -  4-5раз  40сек.  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. |