**Тема урока: Волейбол.Прием и передачи мяча.**

**Цель:** Научиться применять прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу во время игры волейбол.

**Тип урока:**тренировочный.

**Задачи урока.**

1. Образовательная. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками
2. Развивающая. Развивать «чувство мяча», ловкость, точность передач, координацию движений.
3. Воспитательная. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:**спортивный зал

**Спортивный инвентарь:**

1. Мячи волейбольные
2. Набивные мячи.
3. Стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.методуказания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 13-15 мин. |   |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Рапорт . | 1 |   |
| 2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседе, в полном приседе, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх. | 2 | Обратить внимание на осанку, на отталкивание, стопы параллельно  |
| 3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад | 3 |   |
| 4. Разделить на 2 колонны: стоят стойки: а.) бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки;бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки и т.д. (2 стойки вперед,1 назад)б.) приставной левым боком; бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки; бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки и т.д. (2 стойки вперед,1 назад) - 2 разав.) приставной правым боком; бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки; бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки и т.д. (2 стойки вперед,1 назад) - 2 разаг.) спиной вперед;бег до 2 стойки – обратно до 1 стойки; бег до 3 стойки - обратно до 2 стойки и т.д. (2 стойки вперед,1 назад) - 2 разад.) обежать каждую стойку - 2 раза.Пульсометрия | 9 | Обратить внимание ,чтоб не было столкновений  |
| **II.** | **Основная часть урока** | 25-27 мин. |   |
| Работа по станциям в парах: |   |   |
| 1. Передача мяча двумя руками сверху | 3 | Обратить внимание на работу ног, работу рук |
| 2. Передача мяча двумя руками снизу  | 3 | Обратить внимание на работу ног, работу рук |
| 3. Передача сверху над головой, чередовать верхним и нижним способом | 3 | Обратить внимание на работу ног, работу рук |
| 4. Крутим мяч вокруг себя, бросок над головой | 3 |  |
| 5. сидя на полу:Один мяч передаем двумя руками сверху,Другой мяч катим по полу  | 3 | Передача должна быть точной |
| 6. Передача мяча с отскоком от стены | 3 | Стараться попасть в круг |
| 7. Передача мяча с отскоком от стены с близкого и дальнего расстояния.  | 3 |  |
|  | 8. Двусторонняя игра «волейбол» | 6 | Играем в 3 паса. Передачи должны быть точными |
| **III.** | **Заключительная часть** | 3 мин |   |
| 1.Построение 2.Упражнение на восстановление дыхания |  |   |
| 3.Подведение итогов урока. Выставление оценок. .4. Домашнее задание – индивидуально |   | Что удалось, что не очень, на что обратить внимание |