**Тема урока: Отработка техники приема и передачи мяча. Техника нападающего удара.**

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

Тип урока: тренировочный.

Задачи урока.

1. Обучить технику прямого нападающего удара.

2. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

3. Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.

4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные

2. Набивные мячи

3. Мячи для большого тенниса

№№

п/п Содержание урока Дозировка Орг.метод

указания

I. Подготовительная часть 10 мин.

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока 1 мин.

2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседи, в полном приседи, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх 1 мин. О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания

3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад 1 мин.

4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе) 2 мин. Обратить внимание (О/в) на приземление

5. Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболист

1 мин. О/в на технику перемещений

6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. 2 мин. О/в на скрестный шаг

7. ОРУ в движении и на месте. 2 мин. О/в на спец. упр-я

II. Основная часть урока 25 мин.

Упражнения с набивным мячом:

1. Передача двумя руками снизу 1 мин. О/в - кисть не выше уровня плеч

2. Передача снизу правой, то же – левой 2 мин.

3. Передача двумя руками сверху 2 мин. О/в на “захлёст” кистей рук

Упражнения с волейбольным мячом

1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу 1 мин. О/в на кисть

2. Передача сверху над собой 2 мин. О/в на высоту передачи

3. Передача в парах 2 мин. О/в на точность передач

4. Передача после отскока от пола 2 мин. О/в на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений.

5. Передача со сближением и расхождением 2 мин.

6. Прием снизу “вратарь”. 1 мин.

Прямой нападающий удар:

1. Верхняя подача в стену (боковая сетка) 1 мин. О/в на предплечье, кисть

2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью) 1 мин.

3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол 1 мин. О/в на “захлёст” кистей рук

4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке 1 мин. О/в на место удара

5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу 1 мин. О/в на “захлёст” кистей рук

6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания 1 мин. О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое

7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. 1 мин. О/в на безостано-вочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью

8.Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки) 1 мин. О/в на отталкивание

9. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром 1 мин. О/в на приземление

10.Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 1 мин. О/в на согласован-ность движений с траекторией полёта мяча

III. Заключительная часть 5мин

Построение 1 мин.

Упражнения на восстановление дыхания 3 мин.

Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. 1 мин.

Организованный выход из зала.