**Основные задачи:**

1.Обучение технике нижней прямой подачи.

2.Совершенствовать технику нижней, верхней передачи.

3.Совершенствовать умение работать в парах

4.Содействовать развитию внимания, игровой ловкости, быстроты реакции

5.Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучести, силы.

6.Воспитывать чувство коллективизма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи  | Содержание | Дозировка  | Организационно-методические указания. |
| **П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****У****Р****О****К****А** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. | Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1 мин. | Проверить наличие спорт. одежды и обуви. Отметить освобождённых |
| Содействовать активизации внимания и организованности учащихся | Строевые упражнения. | 60 сек. | Добиться чёткого выполнения команд |
| **(13-15мин**)ОСНОВНАЯЧАСТЬУРОКА | Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. Содействовать профилактике травматизма |  Ходьба по залу:  - на носках, руки вверх;- перекаты с пятки на носок;- ходьба на внешней стороне стопы; Бег по залу:- бег в медленном темпе;- бег приставным шагом правым боком;- бег приставным шагом левым боком;- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлестыванием голени;- бег с выносом прямых ног;- бег в медленном темпе. | 7 мин.  | Во время бега следить за правильностью постановки ноги. Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.Следить за высотой подъема бедра.Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу Содействовать увеличению подвижности в голеностопных суставах ног и плечевых суставах рук  | И.п.- о.с.1- левую ногу на носок, руки на пояс;2- наклон влево, руку вверх;3.4- вернуться в и.п.И.п.- о.с.1.шаг левой, руки в стороны;2- наклон к левой ноге правой рукой;3.4- вернуться в и.п. И.п.- о.с.1- присесть, руки вперед;2- и.п.3- присесть, руки вперед;4- и.п. И.п.- о.с.1- шаг левой ногой в сторону, руки вперед;2- мах левой ногой к правой руке;3.4- и.п. И.п.- упор присев;1- прыжком в упор лежа;2- и.п.3- прыжком в упор лежа;4- и.п. И.п.- о.с., руки на поясе;1.2.3.4- прыжки на двух ногах;Поворот на 180 градусов | 2 мин.  | Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала.Следить за амплитудой движений.Следить за амплитудой движений.Следить за амплитудой движений.Спина прямая, наклон четко в сторону.Ноги не сгибать.Спина прямая, взгляд вперед.Спина прямая, не приседать, нога прямая.Следить за правильностью выполнения упражнения. |
|  |  |  |  |  |
| Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного. | **Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два** | 30 сек. | Акцентировать внимание на ритме дыхания.  |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****У****Р****Р****О****К****А****(20-25мин)** |  |  |  |  |
| Обеспечить основами знаний о технике нижней прямой подачи мяча.**Обучение нижней прямой передачи****Обучение технике нижней прямой подачи**Создать двигательное представление о технике выполнения «стойки волейболиста» для нижней прямой подачи исодействовать формированию навыка выполнения «стойки волейболиста».Способствовать формированию навыка подброса мяча для выполнения нижней прямой подачи. | Объяснение учителем основных элементов техники нижней прямой подачи:- левая нога- впереди, правая- сзади.- центр тяжести на правой ноге,- мяч лежит на левой руке, правая в исходном положении для замаха,- кисть раскрыта, пальцы сомкнуты,- подбрасываем мяч на 20-30 см , одновременно делаем замах, отводя правую руку назад,- рука проходит у правой ноги,- удар по мячу производится на уровне пояса выпрямленной рукой открытой ладонью сзади-снизу.а) Имитация упражнения без мяча:И.п.- левая нога впереди, правая сзади, левая рука впереди, правая приготовлена для замаха;1- имитируем подбрасывание мяча вверх, одновременно делаем замах;2- имитируем удар по мячу прямой рукой открытой ладонью;3- и.п.Выполнить команду: «Класс, нале-во, перестроились во встречные колонны».а) Упражнения с набивными мячами:- бросок двумя руками снизу;- бросок одной рукой снизу.б) Упражнения с теннисными мячами:- ладонью отбить теннисный мяч снизу как теннисной ракеткойа) Выполнение нижней прямой подачи во встречных колоннах с расстояния 2-4ма) Выполнить команду встречным колоннам: «Вперед с левой ноги шагом марш, на месте стой, кругом!**Работа в парах**1. **Совершенствование верхней передачи*:***

         Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру.        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру.         Партнёры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч.     Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет нижний приём над собой.         Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру, тот принимает нижним приёмом над собой;       Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и нижним приёмом передаёт партнёру.     Партнёры выполняют верхнюю, нижнюю передачи, не ловя мяч.**Работа в парах через сетку**1. **Обучение технике нижней прямой подачи:**

Стойка игрока при прямой нижней подачеЕсли у него сильная правая рука, левую ногу ставите немного вперёд, ноги слегка согнуты в коленях, левое плечо несколько впереди правого. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед туловищем, мяч лежит на её ладони. Правая рука отведена вниз и готовится к замаху. Плавно подбрасываете мяч левой рукой строго вверх на высоту 0,5 метров над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняете замах назад – вниз. При снижении мяча примерно до пояса вы маховым движением прямой правой руки сзади – вниз – вперёд выполняете ударное движение. С началом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую впереди ногу. Удар по мячу наносится основанием ладони впереди игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча вперёд вверх.Стойка игрока, выполнение подач без мяча.Стойка игрока, согласованность движений, перемещения.Верхний, нижний приём.  Выполнение учащимися под руководством учителя*.*Освоение ударного движения по мячу и согласованность движений отдельных частей тела:- правая сторона подаёт, левая ловит;- правая сторона подает, левая принимает мяч над собой;Игра в волейбол   |  2 мин. 5-6 передач 5-6 передач 5-6 передач  1 мин. 4 мин. 5-6 передач  5-6 передач   5-6 передач   1 мин.  3 мин.     3 мин.   6 мин  5 мин.   5 мин. | Положение кисти, движение рук, обратить внимание на стойку игрока        Положение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приёме, перемещения, руки не сгибаем в локтях, не поднимаем выше подбородка.                      Обратить внимание учащихся на то, что высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачиКласс разделить на 4 команды ,которые играют на двух площадках |
| **З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****У****Р****О****К****А****(3-5 мин)** | Содействовать восстановлению функционального состояния организма учащихся. | **Построение, подведение итогов, домашнее задание**  | 2 мин. | Выставление оценок за урок. |