**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**)  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А | 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 и  содействовать 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 ракеткой  а) Выполнение нижней прямой подачи во встречных колоннах с расстояния 2-4м  а) 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 подаче  Если 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 подачи  Класс 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. |