**Обучение начальным навыкам нападения и блокирования через игру пионербол. (4-5 класс)**

Помощь физической культуры крайне важна в развитии основных физических качеств, причём, с обязательным учётом возрастных периодов развития. При проведении уроков физической культуры по теме «Пионербол» я разработала методические приемы, которую использую на практике, оценив её эффективность с точки зрения правильного физического развития детей 10-11 лет. Здесь используются подводящие упражнения, которые в дальнейшем помогают обучающимся быстрее и качественнее осваивать такие технически сложные приемы игры в волейбол, как нападение и блокирование. Вашему вниманию представляю урок, направленный на обучение учащихся этим важным навыкам и умениям.

**Тема урока: Подводящие упражнения для формирования игровых приемов нападения, блокирования через игру «пионербол».**

**Задачи:**

 1. Дать представление о технике выполнения игровых приемов нападения и блокирования.

2. Развивать скоростные, координационные, способности, игровое внимание.

3.Воспитывать дружеские коллективные взаимоотношения в игровой деятельности.

**Вводная часть – 10 мин.**

Построение в одну шеренгу вдоль «левой» стороны спортивного зала, сообщение темы и задач урока (1мин.) Строевые упражнения (30 сек.) Проход по залу на носка, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, перекаты с пятки на носок в движении переход и на медленный бег ( 3 мин.) Обще развивающие упражнения в движении на кисти рук, локтевые, плечевые суставы. Специальные беговые упражнения учащиеся выполняют по боковым линиям волейбольной площадки, идут шагом и отдыхают по лицевым линиям. (4 минуты)

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. С захлестыванием голени.
3. С прямыми ногами (корпус отклонить назад, носок тянем вперед).
4. « Многоскоки».
5. Выпрыгивание ( «олений бег»).
6. Прыжки на левой ноге.
7. Прыжки на правой ноге.
8. « Колесо».

Упражнение на координацию движений, бег со скрестными ногами.

 ( на боковую линию ногами стараться не наступать)

1 минуту отдыхают, шаг.

Перестроение в 5 колон (если в классе более 26 человек).

**Основная часть. (23 минуты)**

Колонны делятся пополам. Одна половина колонны переходит через волейбольную сетку и обе колонны на дистанции 2-3метра. Учащимся выдаются мячи (1 мяч на каждую колонну).

**1 задание «Передача одной рукой».** Выполняют передачи через сетку в своих колоннах, в начале, одной рукой (4-5передач).

**2** **задание «Передача двумя руками». Д**вумя руками из- за головы (4-5передач). Противоположные игроки ловят мяч и повторяют то же.

**3 задание. «Нападение».** Первый игрок, ближайший к сетке, выполняет нападающий удар с одного шага из-за головы. Первый игрок противоположной колонны у сетки выпрыгивает и старается перехватить «заблокировать» нападающий удар. Остальные ловят мяч и выполняют передачу двумя руками следующему игроку. При этом первый меняется местами с последним, а второй переходит на место первого и т.д. Задание выполняется до тех пор пока все учащиеся не выполнят задание 5-6раз, каждый.

**4 задание. Игра на закрепление полученных навыков и умений «перестрелка».** Класс делится на две команды. Те игроки, которые находились на одной стороне, объединяются в одну команду, а на другой стороне в другую. Игра ведется по правилам игры « перестрелка», через волейбольную сетку, опущенную до 1.30 метра. Команды строятся в одну шеренгу на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу учителя, обучающиеся бегут к своим мячам и первый, кто взял мяч, выполняет нападающий удар в прыжке и старается попасть («выбить») игрока соперника. Если игрока выбили он уходит в «плен», но если игрок поймал мяч, то забирает в «плен» того, кто выполнял удар. Игру можно усложнить, если использовать 4 мяча. При этом учащиеся должны видеть и контролировать положение всех мячей, чтобы поймать или увернуться от мяча. Это позволяет вырабатывать периферическое зрение.

**Заключительная часть 5 минут:** По окончании игры, построение и подведение итогов урака. Самооценка своей игровой деятельности.

Говоря о физическом воспитании, мы, прежде всего, имеем ввиду формирование у учащихся понимание важности своего гармоничного развития, физического совершенствования не только для себя, но и для государства, для общества.