**Тип урока**: Комбинированный.

**Цель:** Подготовка специалиста и формирование его здорового образа жизни.

**Задачи урока.**

* Ознакомить с техникой прямого нападающего удара.
* Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
* Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
* Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Метод проведения:** поточный, групповой, фронтальный.

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ)

**Место проведения:** Спортивный зал

**Время проведения:**

**Спорт. инвентарь:** секундомер, свисток, набивные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **1.** | **Подготовительная часть**  1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока  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  3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад  4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе) | 2 мин. | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания  Обратить внимание (О/в) на приземление |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
|  | 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  img1  6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.  7. ОРУ в движении и на месте. | 2-3 подхода | О/в на технику перемещений  О/в на скрестный шаг  О/в на спец. упр-я |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **2.** | **Основная часть урока**  Упражнения с набивным мячом:  1. Передача двумя руками снизу  2. Передача снизу правой, то же – левой  3. Передача двумя руками сверху  Упражнения с волейбольным мячом  1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу  2. Передача сверху над собой  3. Передача в парах  4. Передача после отскока от пола  5. Передача со сближением и расхождением  6. Прием снизу “вратарь”.  Прямой нападающий удар:  1. Верхняя подача в стену (боковая сетка)  2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью)  3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол  4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке | 5-6раз х2пдх  10-15разх2пдх  20 раз  6-8раз  4-6раз  8раз  6-8раз  4-6раз  6-8раз  4-6раз | О/в - кисть не выше уровня плеч  О/в на “захлёст” кистей рук  О/в на кисть  О/в на высоту передачи  О/в на точность передач  О/в на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений.  О/в на предплечье, кисть  О/в на “захлёст” кистей рук  О/в на место удара |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
|  | 5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу  6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания  7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку  8.Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки)  9. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром  10.Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 | 6раз  6раз  6раз  4-6раз  4-6раз  4-6раз | О/в на “захлёст” кистей рук  О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое  О/в на безостано-вочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью  О/в на отталкивание  О/в на приземление  О/в на согласован-ность движений с траекторией полёта мяча |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **3.** | **Заключительная часть**  1.Построение.  2.Упражнения на восстановление дыхания.  3.Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. Оценки за урок.  4.Задание на дом: упражнения на прыгучесть, силу рук, техника выполнения прямого нападающего удара.  5.Организованный выход из зала. |  | О/в на дифферен-циацию домашнего задания с разными физическими возможностями (реальное право выбора) |