**Дата проведения:**                           8.02.12

 **Время проведения:**                           14 – 20      -    15 – 05

 **Место проведения:**                         спортзал

 **Инвентарь, оборудование:**            волейбольные мячи.

**Задачи урока:**

                      1. Обучить технике верхней прямой подачи

                      2. Совершенствовать технику приема мяча с верху.

                      3. Способствовать развитию координации.

                                                          Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   Части урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|             ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ                                                                                                                                         | 1.       Построение, сдача рапорта.  2.       Сообщение темы и задач урока.  3.       Строевые упражнения в движении.  4.       Ходьба и её разновидности:*а)* ходьба на носках;*б)* ходьба на пятках;*в)* ходьба в полуприседе;*г)* ходьба в приседе;*д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5.       Бег и его разновидности:*а)* бег в медленном темпе;*б)* бег с захлестыванием голени;*в)* бег с высоким подниманием бедра;*г)* бег в шаге;  6.       О. Р. У. на месте: *а)* И. п. - О. с.1-4     – повороты головы влево;5-8   -   тоже вправо.   *б)* И. п. - О. с., руки в замок, круговые движения;*в)* И. п. - О. с., руки к плечам, круговые движения вперед-назад                         в плечевом суставе на 4 счета;*г)* И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1         – наклон влево с отведением рук;2         - И. п.3         -   тоже в другую сторону;4         - И. п.  д *)* И. п. – стойка ноги врозь, руки    перед грудью.1-2     –   отведение рук;3-4 – разведение рук с поворотом туловища влево вправо.  е *)* И. п.   – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс               1 – наклон к левой ноге               2 – наклон вперед               3 – наклон к правой ноге                 4 – И. п. *ж)* И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в сторону           1 – махом левой ноги достать   правую руку                             2 – И. п.          3-4 – тоже другой ногой*з)*    И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено1-3     – пружинистые движения;4         – смена положения ног прыжком.*и)*   прыжки с поворотом туловища на 360º влево вправо.      . I Обучить технике верхней прямой подачи  показ техники выполнения верхней прямой подачи  Упр 1         Имитация подачи без мяча.  2            Имитация подачи мяча не выпуская из рук3            Имитация подачи с подбрасыванием   и ловлей   мяча над собой4            Выполнение подачи с 6 метров5            Выполнение подачи с 9метров    II . Совершенствовать технику приема мяча сверхуУпр 1      Из высокой стойки выполнить по                  10 передач над собой  2. Из высокой стойки выполнить1передачу над собой 1передачу партнёру.3. Из высокой стойки выполнить         передачу партнёру и стать за его                 спину      | 30"  40"  20-30"  1-2'            4'                8-10 раз    8-10 раз  8-10 раз      8-10 раз            8-10 раз          8-10 раз          8-10 раз          8-10 раз        8-10 раз                      2’  2’30”  3’    2’3’            1’30”  4’30    5’ | Обратить внимание на готовность класса к уроку.Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.      Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к   max .    .    смотреть перед собой    постепенно переходя к мах амплитуде          Ноги в коленях не сгибать             Ноги не двигать, сохранять положение рук в одной плоскости с плечами.        Ноги в колене не сгибатьРуками стараться достать пола          Стараться держать равновесие          Спина прямая постепенно увеличивая глубину приседа                    Ученики построены    в шеренгу следят за выполнением подачи    Учащиеся построены в две шеренгилицом друг к другу  Выполняют шеренги по очереди      Учащиеся построены в две шеренги по лицевым линиям           Учащиеся построены в две шеренги по боковым   линиям. Выполняю в парах по очереди      Упр выполняется в тройках                                                   |
| Заключительная часть |   1. Построение в шеренгу.

  1. Домашнее задание.

  1. Подведение итогов.

  1. Организованный уход.

   |   30"  30"  1' 30"  30"   |  |