**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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 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 колено  1-3     – 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 рук  3            Имитация подачи с подбрасыванием   и ловлей   мяча над собой  4            Выполнение подачи с 6 метров  5            Выполнение подачи с 9метров      II . Совершенствовать технику приема мяча сверху  Упр 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 сгибать  Руками стараться достать пола            Стараться держать равновесие            Спина прямая постепенно увеличивая глубину приседа                      Ученики построены    в шеренгу следят за выполнением подачи      Учащиеся построены в две шеренги  лицом 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" |  |