Тема: Совершенствование и учёт выполнения технических приемов волейбола.

Задачи: Обучающая: совершенствовать приём мяча сверху и снизу

Развивающая: развиватьсилу мышц рук и брюшного пресса, быстроту реакции и координацию движений

Воспитательная: воспитаниечувство коллективизма, взаимовыручку,

чувство ответственности за порученное дело

Инвентарь: гимнастические скамейки, набивные, баскетбольные и волейбольные мячи (по одному на пару).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1.Построение. Сообщение задач урока, формы его проведения Проверка пульсаХодьба 1.На носках2.На пятках 3. Перекатом с пятки на носокОРУ в движении 1.Руки в стороны Вращение кистями и вращение предплечьем 2.Руки в замок перед грудью - вытягивать вперёд с поворотом ладони к себе – и т.п.  3. Руки в замок замах вверх назад. 4. Вращениями руками вперёд одновременно с подскоком.Бег по кругу приставным шагом по линиямХодьба на восстановление дыхания.ОРУ с набивным мячом 1. Бросок мяча после приседания 2. Бросок мяча из за головы 3.Пренос ног через мяч (Д) Перенос мяча ногами(М) | 1-2мин30 сек30сек30сек3мин2мин40 сек3мин | Обратить внимание на форму. Форма организации поточная, в парах, группами, индивидуальна.Учитель в центре площадки, объясняет, показывает, следит за выполнением заданий.Вдох носом, руки через стороны вверх, выдох ртом.Акцентировать внимание учащихся на движении кистей, мяч провожать прямыми руками |
| Основная  | 1 группаПередача и приём мяча сверху и снизу с выходом под мяч2 группаПередача и приём мяча сверху и снизу в колонне с ведущим с последующим смещением назад1 группаВ парах: один выполняет нападающий удар с собственного набрасывания, другой принимает2 группа В тройках: один принимает и направляет мяч, два партнёра поочерёдно выполняют нападающий удар\*индивидуальное задание нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после разбега | 5мин5мин5мин5мин5мин | Контроль за выполнением упражнений, своевременное исправление ошибокОбратить внимание на работу кисти, ногМеняться местами после 8-10 попытокСвязующим работает ученик умеющий выполнять стабильно точную передачу |
| Заключительная | Упражнения на восстановление дыханияПостроение в шеренгу Подведение итоговСамооценка учеников |  | Учащиеся сами оценивают свою работу на уроке |