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 пульса  Ходьба 1.На носках  2.На пятках  3. Перекатом с пятки на носок  ОРУ 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 линиям  Ходьба 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) | 1-2мин  30 сек  30сек  30сек  3мин  2мин  40 сек  3мин | 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 группа  Передача и приём мяча сверху и снизу с выходом под мяч  2 группа  Передача и приём мяча сверху и снизу в колонне с ведущим с последующим смещением назад  1 группа  В парах: один выполняет нападающий удар с собственного набрасывания, другой принимает  2 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 | 5мин  5мин  5мин  5мин  5мин | Контроль за выполнением упражнений, своевременное исправление ошибок  Обратить внимание на работу кисти, ног  Меняться местами после 8-10 попыток  Связующим работает ученик умеющий выполнять стабильно точную передачу |
| Заключительная | Упражнения на восстановление дыхания  Построение в шеренгу  Подведение итогов  Самооценка учеников |  | Учащиеся сами оценивают свою работу на уроке |