Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: **Отработка техники приема и передачи мяча. Техника нападающего удара.**

Задачи: Обучающая: обучение технике нападающего удара.

Развивающая: развивать«чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.

Воспитательная: воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Инвентарь: мячи волейбольные, набивные мячи 20 шт., карточки по волейболу 15 шт.,

мячи для большого тенниса 15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока  2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседе, в полном приседе, 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)  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  6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.  7. ОРУ в движении и на месте. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  2мин | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания  Обратить внимание (О/в) на приземление  О/в на технику перемещений  О/в на скрестный шаг  О/в на спец. упр-я |
| Основная | ^ 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. 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 | 1 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1мин  1мин  1мин | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания  Обратить внимание (О/в) на приземление  О/в на технику перемещений  О/в на скрестный шаг  О/в на спец. упр-я  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  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 |
| Заключительная | Построение  Упражнения на восстановление дыхания  Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 1мин  2мин  2мин | Организованный выход из зала. |