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 урока2.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 вверх3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад4. 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 волейболист6. 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 отталкиванияОбратить внимание (О/в) на приземлениеО/в на технику перемещенийО/в на скрестный шагО/в на спец. упр-я |
| Основная  | ^ Упражнения с набивным мячом:1. Передача двумя руками снизу2. Передача снизу правой, то же – левой3. Передача двумя руками сверху^ Упражнения с волейбольным мячом1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу2. Передача сверху над собой3. Передача в парах4. Передача после отскока от пола5. Передача со сближением и расхождением6. 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 пол4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания7. 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 партнёром10.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.1мин1мин1мин | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкиванияОбратить внимание (О/в) на приземлениеО/в на технику перемещенийО/в на скрестный шагО/в на спец. упр-яО/в - кисть не выше уровня плечО/в на “захлёст” кистей рукО/в на кистьО/в на высоту передачиО/в на точность передачО/в на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений.О/в на предплечье, кистьО/в на “захлёст” кистей рукО/в на место удараО/в на “захлёст” кистей рукО/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкоеО/в на безостано-вочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистьюО/в на отталкиваниеО/в на приземлениеО/в на согласован-ность движений с траекторией полёта мяча |
| Заключительная  | ПостроениеУпражнения на восстановление дыханияПодведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 1мин2мин2мин | Организованный выход из зала. |