**Обучение учеников 7 классов начальным навыкам нападения и блокирования через игру пионербол.**

При проведении уроков физической культуры по теме «Пионербол» я использую подводящие упражнения, которые в дальнейшем помогают обучающимся быстрее и качественнее осваивать такие технически сложные приемы игры в волейбол, как нападение и блокирование. Вашему вниманию представляю урок, направленный на обучение учащихся этим важным навыкам и умениям.

**Вводная часть – 10 мин.**

Построение в одну шеренгу вдоль «левой» стороны спортивного зала, сообщение темы и задач урока (1мин.) Строевые упражнения (30 сек.) Проход по залу на носка, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, перекаты с пятки на носок в движении переход и на медленный бег ( 6 кругов.) Обще развивающие упражнения в движении на кисти рук, локтевые, плечевые суставы. Специальные беговые упражнения учащиеся выполняют по боковым линиям волейбольной площадки, по лицевым линиям идут шагом и отдыхают (4 минуты)

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. С захлестыванием голени.
3. С прямыми ногами (корпус отклонить назад, носок тянем вперед).
4. « Многоскоки».
5. Выпрыгивание ( «олений бег»).
6. Прыжки на левой ноге.
7. Прыжки на правой ноге.

 Упражнение на координацию движений, бег со скрестными ногами. ( на боковую линию ногами стараться не наступать)

1 минуту отдыхают, идут шагом.

**Основная часть. (20 минут)**

Перестроение в 3-4 колонны.

Колонны делятся пополам. Одна половина колонны переходит через волейбольную сетку и обе колонны на дистанции 2-3метра. Учащимся выдаются мячи (1 мяч на каждую колонну)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **1 2**  **1 2**  **1 2** |  **3 4** **3 4**  **3 4** |  **1 2** **1 2** **1 2** |  **3 4**  **3 4** **3 4** |

**1 задание.** Выполняют бросок через сетку в своих колоннах одной рукой (4-5передач).

 **2** **задание** двумя руками из - за головы (4-5передач). Противоположные игроки ловят мяч и повторяют то же.

 **3 задание.** Первый игрок, ближайший к сетке, выполняет нападающий удар с одного шага из-за головы. Первый игрок противоположной колонны у сетки выпрыгивает и старается перехватить «заблокировать» нападающий удар. Остальные ловят мяч и выполняют передачу двумя руками следующему игроку. При этом первый меняется местами с последним, а второй переходит на место первого и т.д. Задание выполняется пока все учащиеся не выполнят задание 5-6раз, каждый.

**4 задание. Игра на закрепление полученных навыков и умений «перестрелка».** Класс делится на две команды. Игроки, которые находились на одной стороне площадки, объединяются в одну команду, а на другой в другую. Игра ведется по правилам игры « перестрелка», через волейбольную сетку (опущенную до 1.30 метра. Команды строятся в одну шеренгу на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу учителя, обучающиеся бегут к своим мячам и первый, кто взял мяч выполняет нападающий удар в прыжке и старается попасть («выбить») игрока соперника. Если игрока выбили он уходит в «плен», но если игрок поймал мяч, то забирает в «плен» того, кто выполнял удар. Игру можно усложнить, если использовать 4 мяча. При этом учащиеся должны видеть и контролировать положение всех мячей, чтобы поймать или увернуться от мяча. Это позволяет вырабатывать переферическое зрение.

**Заключительная часть 5 минут.** По окончании игры, построение и подведение итогов урока. Что ученикам удалось, что нет.