Открытый урок.

Совершенствование элементов игры в волейбол ( прием мяча сверху, снизу, верней прямой подачи).

Задачи: 1. Совершенствование элементов игры в волейбол. Прием мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.

2. Формирование знаний и умений, навыков по правильному выполнению приемов игры в волейбол.

3. Воспитание взаимовыручки, коллективизма, здорового образа жизни посредством спортивной игры – волейбол.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Частные**  **задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические**  **указания** |
| Вводная  Основная часть  Заключительная часть | Подготовка  Опорно-двигательного  аппарата  Подготовка рук к приему мяча  Подготовка мышц к основной части  Повторяем передачи сверу, снизу. | ВИДЕО слайды с правильным выполнением приема мяча сверху, снизу.  Строевые упр., повороты налево,  Направо, кругом. Шаг на месте.  Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. На внутренней с различными положениями рук.    Медленный бег с изменением направления движения. По линиям в.б. площадки в стойке волейболиста.  Разминка проводится в движении:   1. И.п. Руки в замок- круговые движения кистями рук. 2. Руки вытянуты вперед 1-4 сжимаем, разжимаем пальцы. 1-4 Руки в стороны. 1-4. Руки в верх. 3. Правая рука в верху, левая внизу. Отводим руки назад на каждый счет. 4. Руки перед грудью, отводим руки в стороны. 5. Руки опущены вниз. Круговые движения руками на 1-4 вперед, 1-4движение назад   Беговые упражнения:  -бег с высоким подниманием бедра;  -с захлестыванием голени;  -с прямыми ногами;  -«многоскоки»;  -выпрыгивание «олений бег»;  -прыжки на левой ноге;  -прыжки на правой ноге;  -«велосипед»;  -бег скрестными шагами через боковую линию в.б. площадки.   1. Перестроение в колонну по три.   Направляющие переходят через сетку и выполняют передачи сверху, снизу. Меняются местами пока каждый на побывает на месте направляющего.   1. Игроки в колоннах делятся на две части. Вторая часть переходит на другую сторону в.б. площадки. Выполняют передачи во встречную колонну. Первый игрок выполняет передачу над собой, второй перебрасывает мяч через сетку. Вторая колонна выполняет то же. Игроки меняются местами. 2. Первый игрок располагается перед сеткой, второй выполняет передачу первому и уходит в конец колонны, первый выполнят передачу третьему игроку, который выбегает на мяч и выполняет передачу через сетку противоположной колонне. Выполняют то же. Игроки в колонне меняются местами. 3. Колонны расходятся к лицевой линии и выполняют верхнюю или нижнюю прямую подачу. Игроки без мяча принимают мяч любым удобным способом над собой и то же выполняют подачу.   Учебная игра по правилам волейбола.  Подведение итогов выставление оценок. | 3мин  4мин  5-6раз  5-6раз  5-6раз  5-6раз  5-6раз  5-7раз  10мин  8передач выполняет каждый  5мин.  5мин.  5мин.  8мин  2мин | Обратить внимание на типичные ошибки.  Следить за осанкой: плечи расправлены,  Голова прямо.  Соблюдать дистанцию  Не сутулиться.    То же  Выше колено  Тянем носок назад  Ноги прямые  Руки тянем вверх за мячом. Пальцы прямые  То же  . Игроки в колонне меняются местами  Рука прямая, локоть веру, сзади.  Разыгрывать мяч на три передачи. |