Раздел программы Волейбол

Тема урока

Совершенствовать технику приёма и передачи мяча

Задачи урока

- Образовательные

Совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками через сетку и прямой нападающий удар после собственного набрасывания мяча.

Закрепить верхнюю подачу с 4-6 м.

- Оздоровительные

Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия.

Совершенствование двигательных способностей.

- Воспитательные

Воспитание координационных способностей и специальной выносливости через элементы волейбола.

Воспитание чувства коллективизма в двусторонней игре в волейбол.

Тип урока:

совершенствование.

Методы:

фронтальный,

круговой тренировки,

игровой.

содержание

Вводно-подготовительная часть урока

Построение, приветствие
Упражнение на внимание - подвижная игра «Делай так, делай этак»
Сообщение задач урока.
Ходьба с заданиями для коррекции стоп и осанки: •на пятках, •на носках, •на внешней стороне стопы, •на внутренней стороне стопы, •перекатом с пятки на носок. Бег в медленном темпе. Бег в среднем темпе с заданиями: •Приставной шаг руки на плечи •Коснуться руками пола и в прыжке ладошек партнера •Блокирование на сетку •Лицом друг к другу руки в «замок», на 1-2-3 разжать кисти •Лицом друг к другу, руки в «замок», приставной шаг на 1-2-3 «прокрутиться» •Лицом друг к другу в полном приседе прыжки пр. и лев. боком, руки в «замок» •Имитация техники нападающего удара

Специальные упражнения волейболиста:

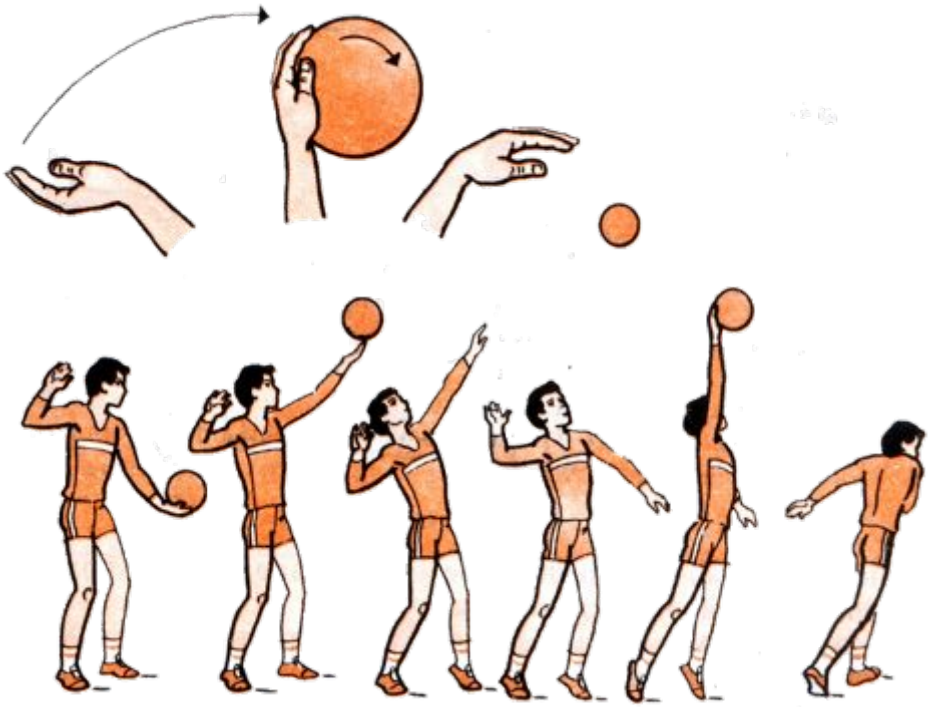
- Бросок мяча двумя руками из-за головы в пол в прыжке и без прыжка
- Бросок одной рукой в руки партнёру
- Бросок с поворотом в прыжке на 180 градусов
- Передача сверху над собой и партнеру

Основная часть урока

- Перестроение в три колонны
- Работа по станциям

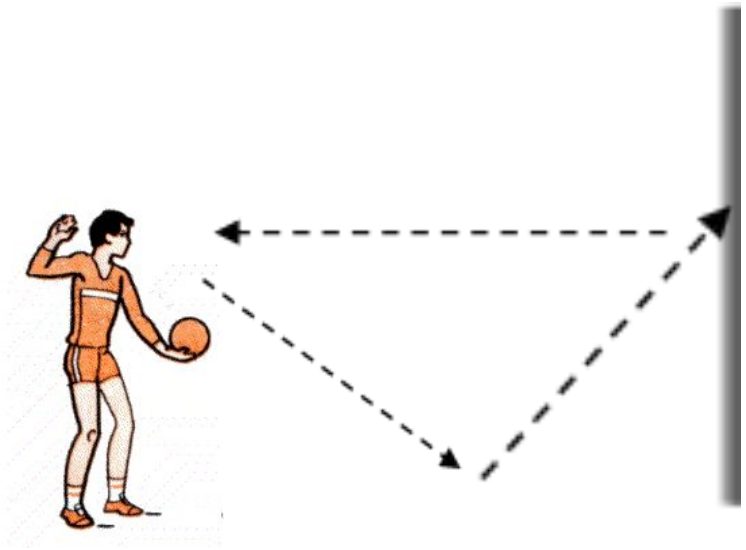
1 станция

- Верхняя подача с 4-6 м на стену



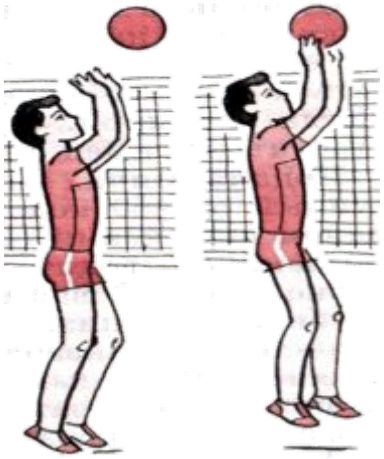
2 станция

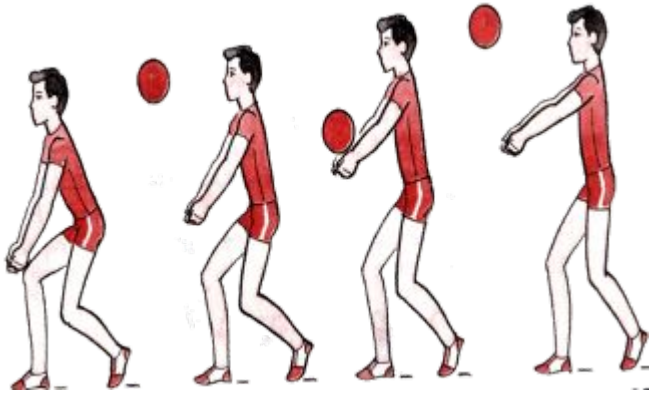
- Прямой нападающий удар после собственного набрасывания мяча на стену



3 станция

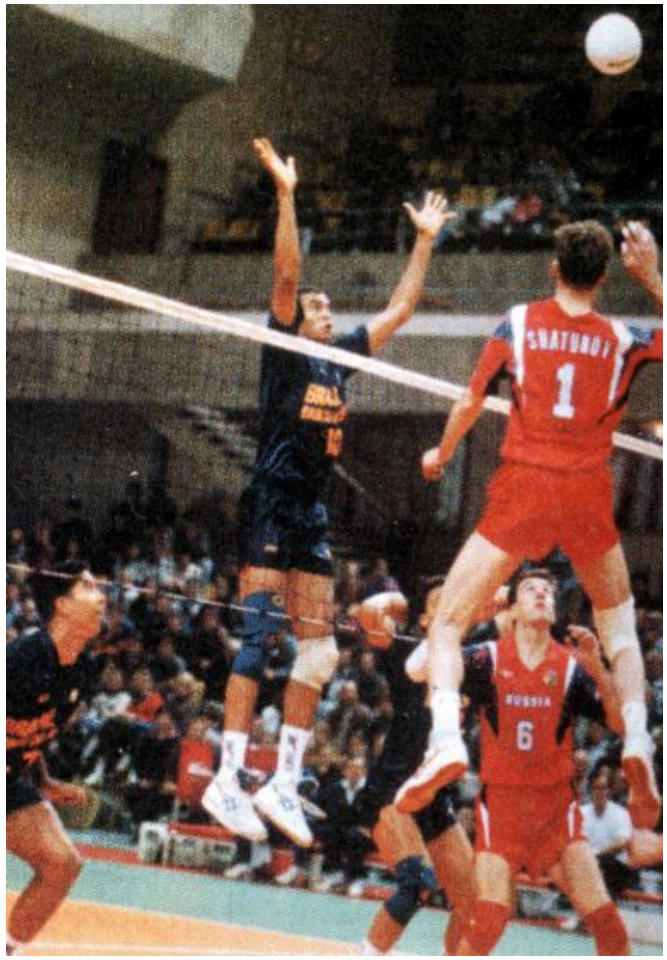
- Прием и передача мяча через сетку





Учебная игра

- Волейбол с использованием верхней подачи, прямого нападающего удара, приёма и передачи двумя руками сверху и снизу.



содержание

Заключительная часть урока

- Подвижная игра «Перемена мест»
- Рефлексивная беседа
- Домашнее задание