

# 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.

# *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 партнёру

# *Основная часть урока*

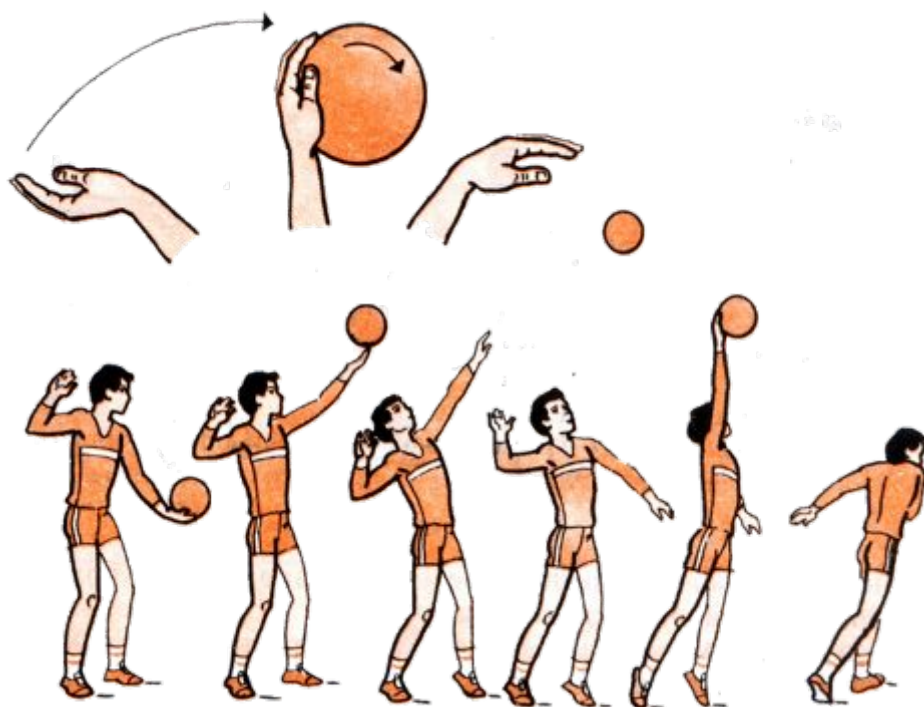
---

- Перестроение в три колонны
- Работа по станциям

# 1 станция

---

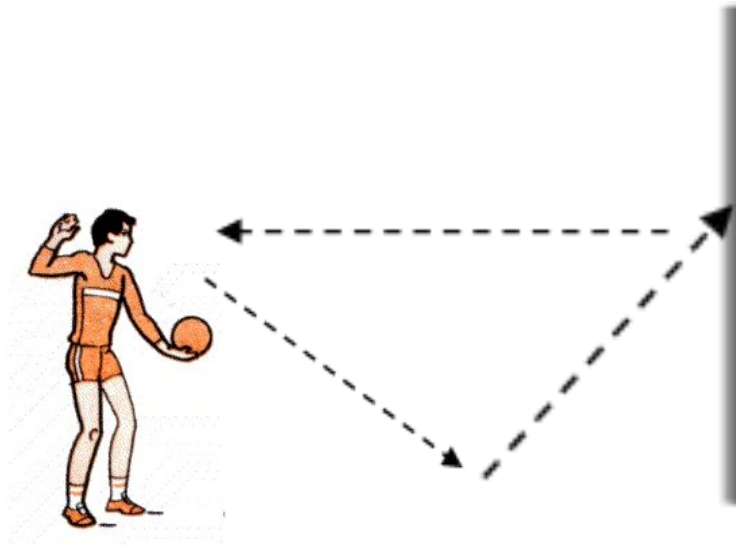
- Верхняя подача с 4-6 м на стену



## 2 станция

---

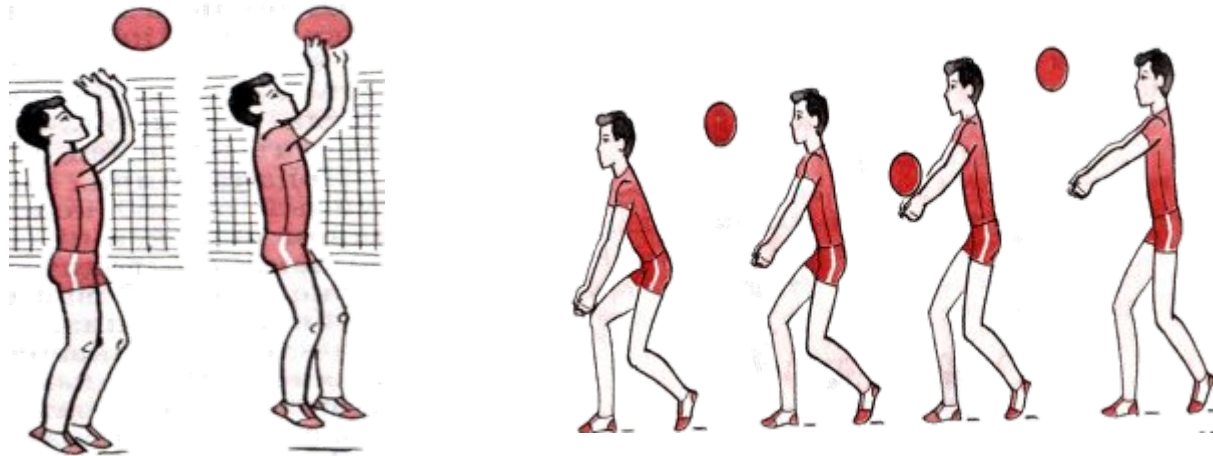
- Прямой нападающий удар после собственного набрасывания мяча на стену





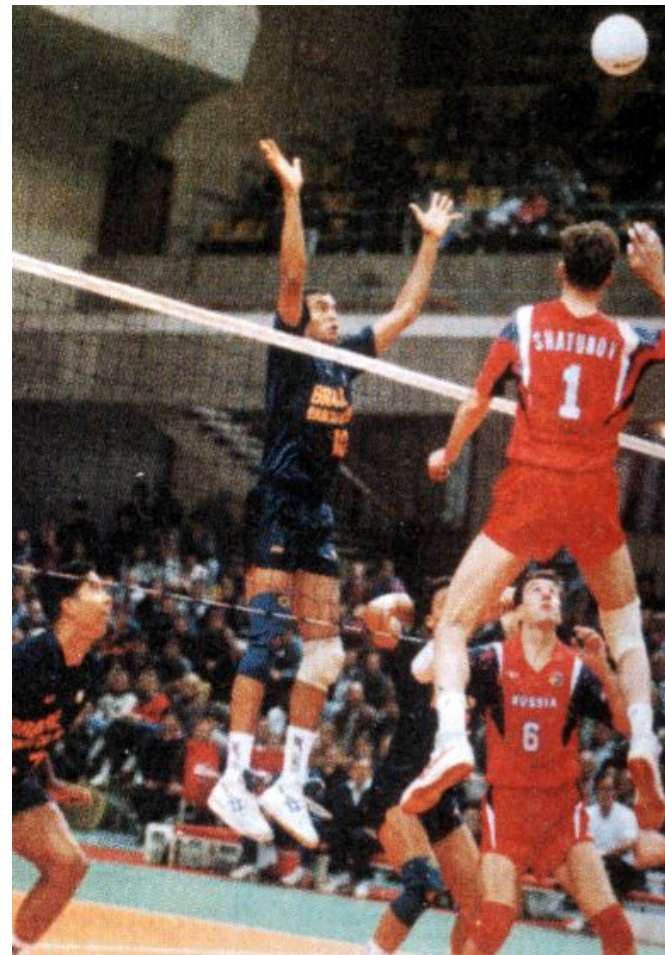
# 3 станция

- Прием и передача мяча через сетку



# Учебная игра

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



# *Заключительная часть урока*

---

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