

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:

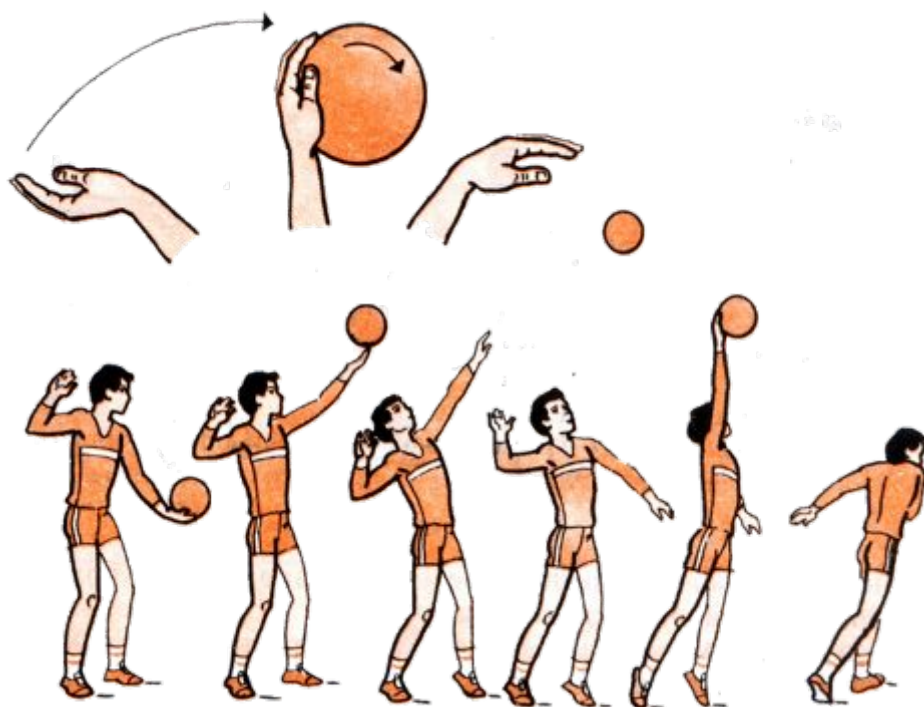
- Бросок мяча двумя руками из-за головы в пол в прыжке и без прыжка
- Бросок одной рукой в руки партнёру
- Бросок с поворотом в прыжке на 180 градусов
- Передача сверху над собой и партнёру

Основная часть урока

- Перестроение в три колонны
- Работа по станциям

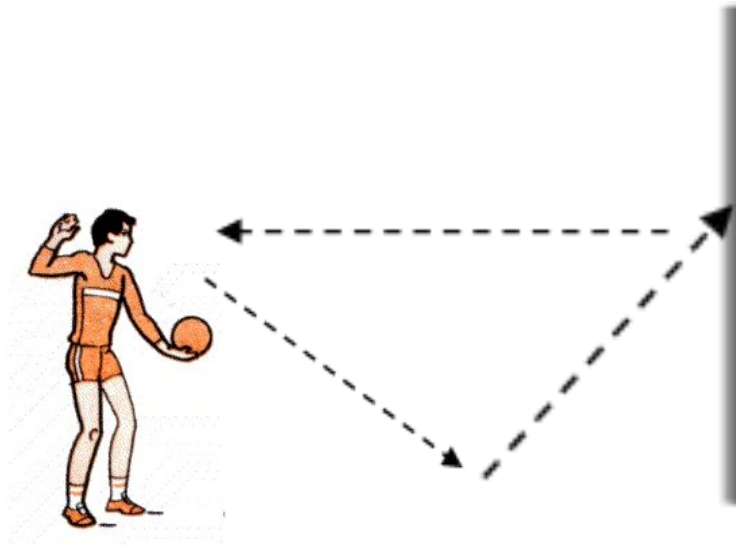
1 станция

- Верхняя подача с 4-6 м на стену



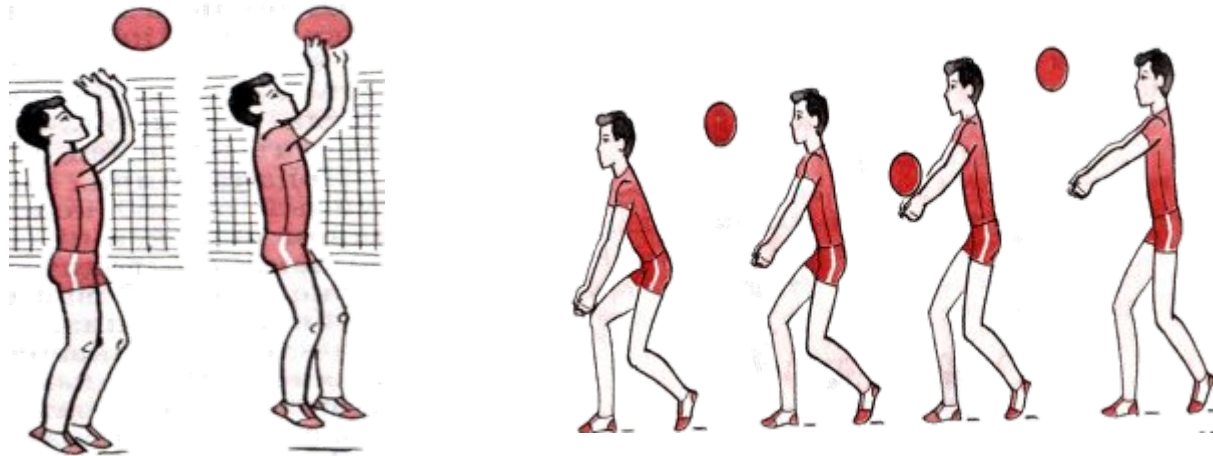
2 станция

- Прямой нападающий удар после собственного набрасывания мяча на стену



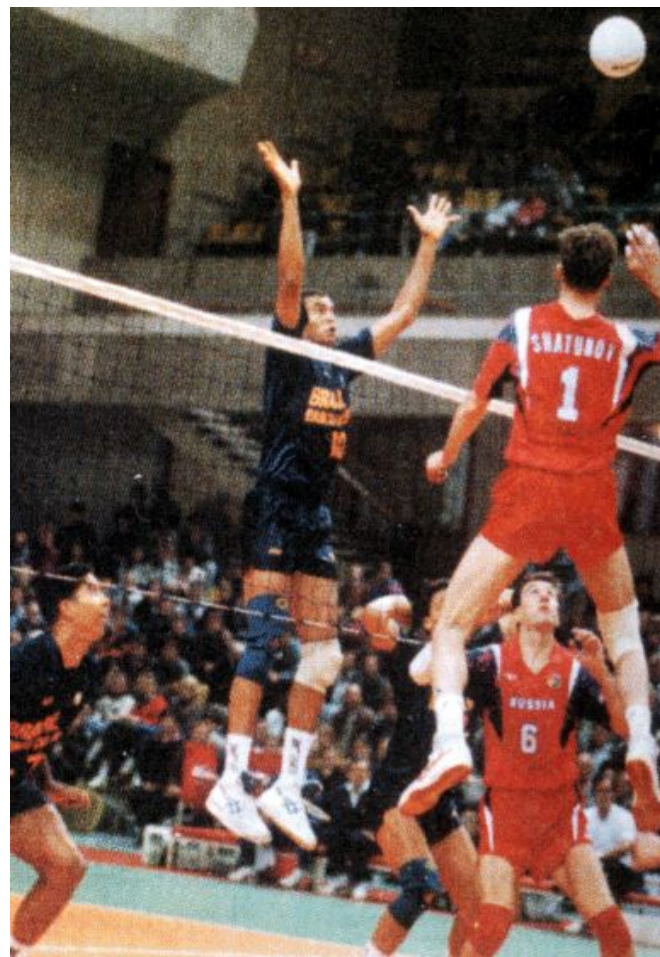
3 станция

- 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