**Тема:** Волейбол. Техника приема и подачи мяча

**Цель:** Совершенствовать приемы и подачу, продолжить освоение ОРУ с мячом.

**Задачи:**

1. Воспитательные задачи:

1.1. Воспитывать взаимопомощь, чувство ответственности;

1.2. Воспитывать потребность и умение сознательно применять волейбол в целях отдыха тренировки, укрепления здоровья;

2. Образовательные задачи:

2.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу) двумя руками, совершенствование прямой верхней подачи.

3. Оздоровительные задачи:

3.1. Воспитание общей выносливости

**Дата, место проведения:** 07.12.18 г. спортзал ДЮСШ

**Оборудование:**сетка волейбольная, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, тренажер 2 шт., секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Д** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть 18 минут | 1. Построение, сообщение задач урока. Повторить Т/Б  2. Ходьба: а) Руки на пояс пятки на носках, руки за голову на пятках.  3. Бег: с приставными шагами правым, левым боком; через центр с имитацией блока; с имитацией нападающего удара,  4. Ходьба: с упражнениями на восстановление дыхания.1-2дугами наружу, руки вверх, вдох  3-4 руки вниз, выдох  5. ОРУ проводят учащиеся по очереди.  6. Общеразвивающие упражнения в парах с мячами.  1. И.п. основная стойка;  Броски и ловля мяча партнеру из -за головы.  2. И.п. стойка ноги на ширине плеч;  Броски и ловля мяча партнеру из- за головы, об пол.  3. И.п. основная стойка левая нога вперед;  Бросок правой рукой партнеру. То же левой  4 . И.п. основная стойка левая нога вперед;  Бросок правой рукой партнеру с отскока об пол. То же левой | 1'  1'    3 раза  4'  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз | Обратить внимание на осанку(биология), форму учащихся. Отсутствуют на уроке.    Следить за скоростью бега, соблюдать дистанцию    Локти не опускать    Восстанавливаем дыхание.  На уроке биология вы изучаете понятие дыхание.    Следить за правильным выполнением упражнений, исправлять ошибки, дозировать.  После броска руки остаются вверху  Бросок выполнять резкий, сопровождать кистями.  Бросок выполнят целенаправленно в руки партнеру.  Резкий бросок кистью |
| Основная часть 60 мин. | 1.Передача мяча сверху над собой.  2. Передача мяча сверху в стену.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  4. Прием мяча снизу над собой  5. Прием мяча снизу в стену  6. Прыжки в длину с места  Поделить на 4 отделения:  1отделение выполняет  Передачи на тренажере с собственного подбрасывания.    2 отделение выполняет  Верхняя прямая подача на тренажере  3 отделение  Бросок набивного мяча сидя из -за головы  4 отделение  Подача в стену.  Игра в волейбол | 50раз    50 раз  20раз  х 3  50 раз    50 раз  20 раз  3' на каждой станции  15’ | Принять правильное исходное положение перед приемом мяча.  Спина прямая, руки сгибаем до 90 градусов.  Принять правильное исходное положение перед приемом мяча  Прыжки выполнять с максимальной амплитудой.  Прием мяча выполнять по малой траектория полета. Если мяч летит ниже уровня груди, то выполняется шаг назад и прием мяча снизу, выше – подбегать вперед сделать прием сверху.  Остановить мяч, примерить руку, нанести сильный, точный удар по центру мяча    Бросок выполнять из- за головы, вверх-вперёд.  Точный сильный удар по центру мяча, левая нога вперед, правая рука вверх (левша то же правой)  Для закрепления приемов и подачи двухсторонняя игра, следить за техникой. |
| Заключительная часть 2 минуты | 1.Игра на внимание  2. Построение, подведение итогов. Обсуждение учебной игры. | 1'  0.5' | Повторить правила Т/Б. Следить за осанкой. Узнать, чему научились.  Повторить правила волейбола |