

"Совершенствование верхних и нижних передач мяча в волейболе. Изучение нижней прямой подачи."

Задачи урока:

Образовательная:

1. Обучение технике нижней прямой подачи.
2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.
3. Совершенствование техники выполнения перемещения на площадке.

Развивающая:

1. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствовать взаимодействие в коллективе.

Воспитательная:

1. Продолжать воспитывать стремления к физическому совершенствованию.
2. Продолжать воспитывать самостоятельность, активность, чувство коллективизма, дисциплинированности.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, часы.

Дата: 02.03.2022

Время 45 мин.

п/п	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть 1. построение, сообщение задач 2. ходьба: - на носках, руки вверх; . - на пятках, руки за голову; - на внешней стороне стопы, руки на пояс; - на внутренней стороне стопы, руки на пояс; 3. бег: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - правым боком, приставными шагами; - левым боком, приставными шагами; - спиной вперед; - ускорение; 4. ОРУ в движении: 1) Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, руки на пояс. 2) Круговые движения в лучезапястном суставе, кисти сцеплены в замок. 3) Круговые вращения в локтевом суставе внутрь, наружу. 4) Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад. 5) Рывки прямыми и согнутыми руками перед грудью. 5. ОРУ на месте: 1) И.п. – ноги врозь, левая вверх 1- наклон вправо. 2- пружинящий наклон. 3-4 тоже в другую сторону со сменой положения рук. 2) И.п. - О.с. 1- наклон. 2-3- пружинящий наклон. 4- И.п. 3) И.п. - О.с. 1- упор присев. 2- упор лежа. 3- упор присев. 4- и.п. 4) И.п. - выпад правой ногой, руки на колени 1-3- пружинящие выпады 4- смена положения ног прыжком 1-3- тоже с другой ноги. 5) И.п. - О.с. 1-5- прыжки на правой ноге. 1-5- прыжки на левой ноге. 1-5- прыжки на двух ногах. 6. Перестроение в две колонны, с раздачей мячей.	13 мин 1 мин 1 мин 3 мин 3 мин 5 мин 6-8 раз . . 6 раз . . 6 раз . . 6 раз . . 2 раза	Проверить наличие спортивной обуви и формы. Проверить присутствующих и освобожденных. Руки прямые, ладони внутрь, пальцы сомкнуты. Ноги в коленях не сгибать. Локти в стороны, спина прямая. Следить за осанкой. . . Бег в среднем темпе. Бедро поднимать до горизонтали с полом. Плечи вперед не наклонять. Носок оттягивать. Стараться выпрыгивать максимально высоко. . Смотреть через правое плечо. Выполнять в максимальном темпе. Соблюдать дистанцию 2 шага. Выполнять без резких движений. . Локти опущены. Амплитуда максимальная. . Вращения в одной плоскости. Кисти в кулак. . Амплитуда максимальная, руки прямые. . Выполнять на уровне груди. . . Рука прямая, наклон с максимальной амплитудой в одной плоскости. . . . Руками касаться пола. Ноги не сгибать. . . . Выполнять под счет. . . Выполнять глубокие выпады, следить за осанкой. . . Прыжки на носках. Слушать счет.

--	--	--	--

II	Основная часть 1. Верхняя прямая передача. -напомнить технику выполнения -выполнить одну верхнюю передачу над собой, другую партнеру. - выполнить две передачи над собой, третью партнеру. -верхние передачи в парах. . 2. Нижняя прямая передача. - напомнить технику выполнения . . -один делает навесную передачу мяча двумя руками снизу, другой выполняет прием двумя руками снизу. 3.Изучение нижней прямой подачи. -рассказ, показ. -подброс мяча с имитацией удара. . -нижняя подача в стену с 4-5 метров. . -нижняя подача через сетку с средней линии. 4. Игра "Картошка". 5.Силовые упражнения -подтягивания из виса на перекладине (м) -отжимания от гимнастической скамейки (д) . - приседания	28 мин 7 мин 1 мин 2 мин . 2 мин . 2 мин . 5мин 1 мин . . 4 мин . . 8 мин 2 мин 0,5 мин . 2,5 мин . 3 мин . 6 мин 3 мин 7 раз . 15 раз . 20 раз	. Техника выполнения: Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью, ладань образует форму «чаши», локти направлены вперед-в стороны.. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полёта. Следить за правильностью выполнения. Передача над собой не меньше 50 см. Быстрое перемещение под мяч в стойке. Исправлять ошибки. Сократить расстояние в парах до 3-4 метров. Следить за точностью передач. Траектория мяча по высокой дуге. Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди, согнуты в коленях. Руки прямые, вытянуты вперед-книзу, сомкнуты. Кисти вложены одна в другую. При приеме мяча движение начинается при разгибания ног, затем туловища. Прием мяча происходит на уровне пояса. Следить за работой ног и точностью выполнения. Левая нога впереди, правая- сзади, центр тяжести на правой ноге. Мяч лежит на левой руке, правая в исходном положении для замаха, кисть раскрыта, пальцы сомкнуты. Подбрасываем мяч на 30-40 см , одновременно делаем замах, отводя правую руку назад (рука проходит у правой ноги). Удар по мячу производится на уровне пояса выпрямленной рукой открытой ладонью сзади-снизу. Следить за правильностью выполнения, исправлять ошибки. Выполнение в 2 шеренгах. Выполнять по свистку сначала первая шеренга. Через 2 подачи, передача мячей.Следить за правильностью выполнения замаха и прямой рукой при ударе. Ученики делятся на 2 команды и встают в круг. Стараются передавать мяч друг другу разными способами и удержать его как можно дольше в воздухе. Необходимо вести счет передач (можно привлечь к счету освобожденных). Затем определить победителя.
III	Заключительная часть 1.Построение 2. Домашнее задание.	2 мин	Подведение итогов. Выявление основных ошибок при выполнении передач и подач. Отметить лучших учеников. Повторить имитацию выполнения нижней подачи. Силовые упражнения: Отжимания от пола- мальчики 20*2; девочки 10*2. Поднимание туловища 25-30*2.