**Класс**: 8

**Тема урока:** Отработка техники приема и передачи мяча. Техника нападающего удара.

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Тип урока:** тренировочный.

* **Цель урока:**. Обучить технике прямого нападающего удара

**Задачи урока.**

* Обучить технику  прямого нападающего удара.
* Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
* Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
* Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:** спортивный зал

**Спортивный  инвентарь:**

1. Мячи волейбольные  
2. Набивные мячи 20 шт.  
3. Карточки по волейболу 15 шт.  
4. Мячи для большого тенниса 15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Содержание урока | Дозировка | Орг.метод указания |
| I. | Подготовительная часть | 10 мин. |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин. |  |
| 2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседи, в полном приседи, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх | 1 мин. | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания |
| 3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад | 1 мин. |  |
| 4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе) | 2 мин. | Обратить внимание (О/в) на приземление |
| 5. Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;  ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболист | 1 мин. | О/в на технику перемещений |
| 6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. | 2 мин. | О/в на скрестный шаг |
| 7. ОРУ в движении и на месте. | 2 мин. | О/в на спец. упр-я |
| II. | Основная часть урока | 25 мин. |  |
| Упражнения с набивным мячом: |  |  |
| 1. Передача двумя руками снизу | 1 мин. | О/в - кисть не выше уровня плеч |
| 2. Передача снизу правой, то же – левой | 2 мин. |
| 3. Передача двумя руками сверху | 2 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| Упражнения с волейбольным мячом |  |  |
| 1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу | 1 мин. | О/в на кисть |
| 2. Передача сверху над собой | 2 мин. | О/в на высоту передачи |
| 3. Передача в парах | 2 мин. | О/в на точность передач |
| 4. Передача после отскока от пола | 2 мин. | О/в на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений. |
| 5. Передача со сближением и расхождением | 2 мин. |
| 6. Прием снизу “вратарь”. | 1 мин. |
| Прямой нападающий удар: |  |  |
| 1. Верхняя подача в стену (боковая сетка) | 1 мин. | О/в на предплечье, кисть |
| 2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью) | 1 мин. |
| 3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол | 1 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке | 1 мин. | О/в на место удара |
| 5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу | 1 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания | 1 мин. | О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое |
| 7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. | 1 мин. | О/в на безостано-вочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью |
| 8.Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки) | 1 мин. | О/в на отталкивание |
| 9. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром | 1 мин. | О/в на приземление |
| 10.Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 | 1 мин. | О/в на согласован-ность движений с траекторией полёта мяча |
| III. | Заключительная часть | 5мин |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Упражнения на восстановление дыхания | 3 мин. |  |
| Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 1 мин. |  |
| Организованный выход из зала. |  |  |