

План конспект урока по волейболу

Тема: «Обучение техники передачи мяча снизу и сверху двумя руками»

Цель: Совершенствование техники игры в волейбол.

- развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых, гибкости.

Задачи урока:

1. Образовательная:

а) Обучать передаче мяча двумя руками;

б) Совершенствовать технику выполнения прямой нижней подачи;

2. Развивающая:

а) развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых, гибкости;

3. Воспитательная:

а) Воспитание морально-волевых качеств-смелости, честности, коллективизма, дисциплинированности.

Оборудование и инвентарь:

Волейбольные мячи, свисток, сетка.

Место проведения: спортивный зал.

Преподаватель: Зверева Ж.А.

Ход урока

Части урока	Содержание	Д/з	ОМУ
1	Подготовительная часть 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внутренней и внешней стороне ступни. 3. Бег: - высоким подниманием бедра; - сгибанием ног назад; - по сигналу бег в обратное направление; - приставным шагом правым и левым боком. 4. Ходьба на восстановления дыхания. 5. Перестроение в колонну по 4. 6. ОРУ: И.п широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головой вперед	15 мин 2 мин 6- 8 раз 6-8 раз 3-4раз 2-4 раз	Проверить наличие спортивной формы Спина прямая колени выше чаще выполняем внимательно слушаем сигнал корпус согнутый самостоятельно выполняем упражнение руки вверх вдох руки вниз выдох выполняем плавно спина прямая

	<p>2- наклон головой назад 3- влево 4- вправо.</p> <p>И.п. тоже руки к плечам 1-2 круговые движение плечами вперед 3-4 тоже назад.</p> <p>И.п. тоже руки вперед 1-2 круговые движение руками вперед 3-4 тоже назад.</p> <p>И.п. узкая стойка руки на пояс 1- наклон туловищем вперед 2- тоже назад 3- тоже влево 4- тоже вправо.</p> <p>И.п. стойка ноги врозь руки на пояс 1- присед руки вперед 2 И.п. И.п. О.с. 1- прыжком ноги врозь 2- И.п.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>2-4 раз</p>	<p>оборот больше</p> <p>наклон ниже</p> <p>Спина прямая присед ниже</p> <p>Руки выше</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>Верхняя передача мяча: Припередачи мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку. Упр. с набивным мячом: Передача мяча в парах Передача мяча о стену. Раз над собой мяч второй раз передача партнеру Нижняя передача мяча: Игрок делает глубокий выпад к</p>	25мин	<p>При приема мяча руки не разводим в стороны Ноги согнуты</p> <p>Передача точнее</p> <p>Плавно выполняем упражнение, ноги согнуты. Кисти напряжены</p> <p>При приема мяча руки прямые Ноги согнуты При приема мяча не подпрыгиваем</p>

	<p>мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.</p> <p>Упр. с волейбольным мячом: В парах один набрасывает, второй выполняет передачу. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю. Передача мяча через сетку.</p> <p>Учебная игра волейбол</p>		<p>Плавно выполняем упражнение</p> <p>Передвигаемся приставным шагом</p> <p>По упрощённым правилам</p>
3	<p>Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок</p>	5 мин	