Конспект урока по волейболу.

Тема: стойки в волейболе, перемещение, верхняя передача мяча.

Подготовила : Пташкина Анастасия Андреевна, учитель физической культуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|  | Подготовительная часть,задачи,цели на урок. Построение. | 2мин. |  |
| 1. | Ходьба на носках | 30 сек. | Руки вверху, прямые. Ладони «смотрят» во внутрь. |
| 2. | Ходьба на пятках | 30 сек | Руки за спиной, спину держим прямо. |
| 3. | Ходьба на внешней/внутренней стороне стопы. | 30 сек | Руки на поясе, спина прямая. |
| 4. | Скручивания  | 30 сек | Руки к груди. Выполняются на каждый шаг. |
| 5. | Наклоны вперед | 30 сек | Ноги в коленях не сгибаем, стараемся достать ладонями до пола. |
| 6. | Бег  | 2 мин. | Средний темп. |
| 7. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин. | Спина прямая, колени выше. |
| 8. | Бег с захлестыванием голени | 1 мин | Пятками касаемся ягодиц, руки работают разноименно. |
| 9. | Бег «в шаге» | 1 мин | Шаг тянем, колено выше. |
| 10. | Ускорение  | 1 мин. | Стараемся догнать впереди бегущего партнера. |
|  | Основная часть |  |  |
| 1. | Рассказ о стойках в волейболе | 1 мин | Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры. Стойка бывает основная, устойчивая и неустойчивая. |
| 2. | Показ основных волейбольных стоек. | 3 мин | Продемонстрировать стойку. Объяснить положение. Разобрать основные ошибки. |
| 3. | Выполнение учениками данного элемента | 5 мин | Исправление ошибок учеников  |
| 4. | Рассказ о способах перемещения в волейболе | 1 мин | Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени. Бег применяют в случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние. |
| 5. | Показ перемещения в волейболе | 1 мин | Продемонстрировать способ перемещения. Разобрать основные ошибки. |
| 6. | Выполнение учениками данного элемента. | 4 мин | Исправление ошибок учеников |
| 7. | Рассказ о верхней передаче мяча | 1 мин | Верхняя передача мяча- элемент нападения. Предназначена для оставления мяча в игре, передаче мяча партнеру.  |
| 8. | Показ техники выполнения верхней передачи мяча. | 3 мин | В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник». Кисти рук образуют своеобразный «ковш». |
| 9. | Выполнение учениками данного элемента. | 5 мин | Имитация, Обратить внимание и исправить ошибки учеников. Следить за правильностью техники выполнения. |
|  | Заключительная часть |  |  |
| 1. | Игра «перестрелка» | 10 мин |  |
| 2. | Построение, подведение итогов. | 1мин. | Выделить лучших, подвести итоги. |