

Урок по физической культуре, 9-й класс (раздел программы "Волейбол")

«Передача сверху двумя»

Цель: Совершенствование техники игры в волейбол.

Задачи:

- повторить технику передачи мяча сверху;
- совершенствовать технику верхней прямой подачи и технику приема мяча снизу двумя руками;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроения двигательных действий.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

Тип урока: закрепляющий

Метод урока: объяснительно - иллюстрированный

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная часть. (7 мин.)	1. Построение, сообщение задач урока. 2. Бег, ходьба с заданием. 3. ОРУ 4. Прыжки на скакалке, из приседа. 5. Челночный бег. 6. Имитация блока.	1 мин 1,5 мин 2,5 мин 0,5 мин 1 мин 0,5 мин	Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях. Соблюдаем правила ТБ Сетки не касаться, руки ставим ближе к сетке
II. Основная часть. (30 мин.)	<u>повторение техники передачи мяча сверху двумя руками.</u> 1. Передача мяча сверху двумя руками в парах. 2. Передача в парах с первой передачей над собой. 3. Тоже, 2		Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное

	<p>передачи над собой.</p> <p>4. Игра в парах верхней передачей через сетку.</p> <p>5. Игра во встречных колоннах.</p> <p><u>Повторение техники нападающего удара</u></p> <p><u>Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи.</u> Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>		<p>направление. Во всех упражнениях одно из основных условий – стремиться не допускать потери мяча.</p> <p>Встать в конец своей колонны, перейти в противоположную.</p> <p>Вспомнить правильное выполнение прямого нападающего удара</p> <p>Бьющая рука при замахе отводится вниз - назад и имитирует удар, другая рука удерживает мяч на уровне пояса. Обратить внимание на правильный прием. Обратить внимание на коллективные действия. На площадке не стоять, а постоянно двигаться.</p>
<p>III. Заключительная часть. (3 мин.)</p>	<p>Построение. Подведение итогов. Методические указания. Выставление оценок.</p>		<p>Отметить наиболее активных учащихся. указать на недостатки. Дом. Зад.: Приседание на одной ноге</p>