**Тема:** **«Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу двумя руками»**

**Вид занятия:** ЛПЗ

**Место проведения:** спортивный зал ЯМК.

**Продолжительность занятия:** 45 мин.

**Группа:** ЗТ-19-1

**Метод проведения**: индивидуальный, групповой.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, волейбольная сетка, свисток.

**Цели урока:**

- формирование двигательных навыков у обучающихся;

- развитие физических качеств: ловкость, быстрота, координация, сила.

- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи урока:**

Образовательные: - совершенствование приема-передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

- совершенствование техники приёма - передачи мяча сверху и снизу в парах.

Оздоровительные: укрепление здоровья, развитие ловкости и быстроты движения.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, интереса к предмету.

**Структура занятия:**

1. **Организационная часть** 3мин.
2. **Целевая установка** 2 мин.
3. **Разминка**  20 мин.
4. **Основная часть**  20 мин.

- выполнение упражнений

1. **Заключительная часть** 5 мин.

- рефлексия в форме релаксации

- подведение итогов

**ООД (основы ориентировочных действий)**

***Приложение***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы занятия | Цель  | Действие преподавателя | Действия студентов |
| 1 | Организационная часть. | Выявить подготовленность студентов к занятию. |  Смотр готовности студентов к занятию. Создание рабочей обстановки. | Построение перекличка. |
| 2 | Целевая установка. | Мотивация студентов к занятию | Сообщает тему занятия, цель и задачи занятия. | Восприятие целей и задач занятия. |
| 3 | Разминка ОК-6 | Подготовка организма студентов к физическим нагрузкам. | Проводит различные разминочные упражнения. | Выполняют разминочные упражнения, по указаниям преподавателя. |
| 4 | Основная часть:Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу двумя рукамиОК-13 | Совершенствование умений и навыков при выполнении передвижений, передач,  | Показывает упражнения, комбинации.Исправляет технические ошибки студентов. | Выполняют упражнения, комбинации.Исправляют допущенные ошибки. |
| 5 | Заключительная часть:- рефлексия- подведение итогов, -  | Анализ и самооценка занятия. Оценка знаний и умений студентов. | Выставление оценок. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указание** |
| 1.2. | **Подготовительная часть** 1.Построение. Рапорт. Приветствие2. Сообщение задач урока.3. **Строевые приемы на месте:**- на право;- на лево;- кругом;4. Бег с равномерной скоростью.6. Специально-беговые упражнения:- приставными шагами правым боком с круговыми движениями рук назад;-приставными шагами левым боком с круговыми движениями рук назад;- подскоки вверх с круговыми движениями рук вперёд- подскоки вверх с круговыми движениями рук назадто же назад- руки на уровне пояса, с высоким подниманием бедра- руки за спину, с захлестыванием голени7. Ходьба с восстановлением дыхания:1-2 дугами наружу, руки вверх3-4 руки вниз 8. О Р У (обще развивающие упражнения)*1.И.п-ноги врозь, руки на пояс,*1-поворот головы влево2-И.п3-поворот головы направо4-И.п*2.И.п-ноги врозь, руки на пояс,*1-наклон вперед головы2-И.п3-наклон назад головы4-И.п*3.И.п-ноги врозь, руки на пояс, круговые вращения головы*1,2,3,4-налево и в другую сторону*4.И.п-ноги врозь, правая рука вверх*1,2-рывки руками3,4-смена рук*5.И.п-ноги врозь, руки перед собой*1,2-рывки руками3,4-в правую сторону1,2-рывки руками3,4-в левую*6.И.п-ноги врозь, руки на плечи*1,2,3,4-круговые движение руками вперед1,2,3,4-круговые движение руками назад*7.И.п-ноги врозь, руки на плечи*1-наклоны в сторону влево2-И.п3-наклоны в сторону вправо4-И.п*8.И.п-ноги врозь, руки на пояс*1-наклон вперед2-И.п3-наклон назад4-И.п*9.И.п-ноги врозь, руки на пояс*1,2,3,4-круговые вращения тазобедренного сустава в правую сторону1,2,3,4- в другую сторону*10.И.п-ноги врозь, руки перед собой*1,2-мах правой, касание левой кисти3,4-мах левой, касание правой кисти*11.И.п-основная стойка*1-выпад вправо2-И.п3-выпад влево4-И.п*12.И.п-основная стойка*1-выпад правой вперед, руки на колени2-И.п3-другая нога4-И.п*13. И.п- руки на пояс, прыжки на месте*ОФП:1. Приседание
2. Джампинг Джек
3. Выпады стороны

Основная часть**Подводящие упражнения:**-передача мяча двумя руками сверху в парах.- передача мяча снизу двумя руками в парах.- передача мяча снизу двумя руками, одна над собой, вторая партнеру.- передача мяча снизу двумя руками спиной вперед-в парах. Одна шеренга выполняет передачу прием двумя руками снизу, вторая шеренга выполняет прием двумя руками сверху- То же, но шеренги меняются ролями**Индивидуальная работа с мячами:** - передача мяча двумя руками над собой; - прием и передача мяча снизу двумя руками над собой; **Учебная игра**Заключительная часть:-Рефлексия:-Подведение итогов | 20 мин30 сек30 сек30 сек10 мин10 мин20 мин5 мин | Группа, «Становись!»Группа,«Равняйсь!»«Смирно!», «Вольно!»Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Темп выполнения средний. Следить за осанкой. Частая работа ног перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях.Темп средний. Соблюдать интервал.Прыжки выполнять высокоСоблюдать дистанциюдышать равномерно, дыхание не задерживать.Глубокий вдох.Выдох.Обратить внимание на выполнение упражнений учащихся.Выполнение упражнения до свисткаРабота в парахСледить за техникойСоблюдать правила безопасностиОбратить внимание на положение рук. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u182306/t1512750642ab.pnghttps://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u182306/t1512750642ac.pngрасстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 6-8 мНижнюю передачу доводить до верхней передачи и наоборотОбратить внимание на работу ногСвоевременно выходить «под мяч» для приема и передачи мячаПоложение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приёме, перемещения, руки не сгибаем в локтях, не поднимаем выше подбородка. |

Список литературы :

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.