**Методическая разработка урока по теме «Верхняя передача мяча в парах», 11 класс (девушки)**

**Задачи урока:**

*образовательные:*

* совершенствование передач мяча сверху и приём снизу в парах;
* совершенствование техники перемещений
* закрепление техники нападающего удара

*оздоровительные и развивающие:*

* формирование правильной осанки;
* развитие ловкости и координационных движений;

*воспитательные:*

* воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;
* воспитание терпеливости, целеустремленности, коммуникативности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** мат, гимнастический мост, стул, волейбольные мячи один на пару, ориентиры, сетка.

**Преподаватель:** Муравьёва Н.О.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть.**Построение, рапорт, сообщение задач урока.*Ходьба:*- ходьба на носках, руки вверх- ходьба на пятках, рука за спину- ходьба на внешней стороне стопы- перекаты с пятки на носок Равномерный бег.*Специальные беговые упражнения:*- челночный бег:а) вперёд лицом, назад спинойб)вперёд лицом, назад приставным шагом в стойке в/б правым бокомв)вперёд лицом, назад приставным шагом в стойке в/б левым бокомг) о бегание стоек Восстановление дыхания.ходьба  руки вверх - вдохруки вниз - выдохОРУ на месте, направленные на формирование правильной осанки. | 10-15мин2-3мин2минпо 12м5-7мин | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.Следить за правильностью выполнения упражнений.Перестроение на верхней границы зала в колону по 2Рассказ о значение правильной осанки. |
| **2** | **Основная часть.***1.Передачи в парах*:* двумя руками из-за головы
* правой, левой рукой

*2. Совершенствование верхней-передачи:*- верхняя передача волейбольного мяча в парах;- передача мяча над собой - передача партнеру;- передачи мяча во встречных колоннах у сетки с последующим перемещением в конец своей  колонны.-передачи мяча у сетки во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную  колонну.- передача мяча у сетки с последующим перемещением в соседнюю  колонну почасовой стрелки.*3. Совершенствование нападающего удара:*-атакующий удар или скидка из 4 зоны после передачи из 3зоны.-учитель держит мяч над сеткой, стоя на стуле; игрок набегает на гимнастический мостик и производит удар по мячу *4. Учебная игра.* | 15 раз10 раз15раз15раз15раз15раз15раз4мин4мин10мин | Упражнения выполняются для разминкиКонтроль и коррекция выполнения упражнений со стороны учителя и учащихся.Упражнения выполняетсядвумя отделениями,затем меняются

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или снизу-сзади мяча, рука при ударе прямая. |
| **3** | **Заключительная часть** Построение, поведение итогов урока. | 3мин | Выявление ошибок, анализ выполнения задач урока. |