**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 спиной  б)вперёд лицом, назад приставным шагом в стойке в/б правым боком  в)вперёд лицом, назад приставным шагом в стойке в/б левым боком  г) о бегание стоек  Восстановление дыхания.  ходьба  руки вверх - вдох  руки вниз - выдох  ОРУ на месте, направленные на формирование правильной осанки. | 10-15мин  2-3мин  2мин  по 12м  5-7мин | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.  Следить за правильностью выполнения упражнений.  Перестроение на верхней границы зала в колону по 2  Рассказ 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 раз  10 раз  15раз  15раз  15раз  15раз  15раз  4мин  4мин  10мин | Упражнения выполняются для разминки  Контроль 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. |