

Конспект урока по теме « Верхняя прямая передача и нижний прием мяча»

- Задачи урока:** 1. Закрепить технику верхней передачи мяча.
 2. Закрепить технику нижней передачи мяча.
 3. Закрепить технику нижней прямой подачи мяча.
 4. Развивать двигательные качества.
 5. Прививать интерес к систематическим занятиям ФК

Необходимый инвентарь: скакалки, волейбольные мячи, свисток.

№	Содержание урока	Дозировка	Методические указания	Организационные указания
	Вводно-подготовительная часть	10-12'		
1.	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	1'	уч-ся стоят в основной стойке; проверить осанку, равнение	построение в шеренгу; обратить внимание на внешний вид
2.	Строевые упражнения: «Нале-во!» «Кру-гом!» «Напра-во!» «Прыжком кру-гом!» «Напра-во!»	30''	выполнять на два счета следить за четкостью выполнения поворотов	
3.	Ходьба: - на носках, руки на пояс - на пятках, руки в стороны - в присяде, руки за голову	10м 10м 10м 10м 15м	поворот через левое плечо следить за осанкой плечи развернуть спина прямая	дистанция 2 шага из строя не выходить
4.	- прыжками в присяде	3'	туловище не наклонять следить за дыханием	из строя не выходить, дистанция 2 шага
	Бег: - обычный - «змейкой» - с остановками по сигналу:	4-5 раз	следить за дыханием	
5.	1 свисток – остановка шагом 2 свистка - поворот кругом - прыжками с ноги на ногу	20м 30''		выполнять фронтальным способом
6.	Ходьба	4-5 раз	выполнять мягко на носках восстановить дыхание плечи развернуть, спина прямая, туловище не наклонять	
	ОРУ: И.п. – руки перед грудью в замок 1-4 вращение в кистевых суставах вправо 5-8 вращение в кистевых суставах влево И.п. –руки перед грудью в	5-6 раз	туловище не наклонять	

7.	<p>замок 1- руки вперед, ладонями наружу 2 – и.п. 3 – руки вверх, ладонями наружу 4 – и.п. И.п. – правая вверх 1-4 вращение в плечевых суставах вперед 5-8 вращение в плечевых суставах назад</p> <p>Задания по технике перемещений: 1 - прыжки на скакалке двумя ногами 2 - прыжки на скакалке одной ногой 3 - старт из различных И.П.</p> <p>Основная часть Верхняя передача мяча: 1. При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку</p> <p><u>Упр. с б-б мячами:</u> 1. Передачи баскетбольного мяча вперед-вверх из и.п. вверх над лицом 2. То же, но толчки вправо, затем влево 3. Передачи мяча над собой после подбрасывания</p> <p><u>Упр. с волейбольным мячом:</u></p>	<p>5-6 раз</p> <p>30 раз 30 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>20'-25' 8-10'</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>следить за осанкой руки в локтях не сгибать потянуться за руками</p> <p>туловище не наклонять, руки в локтях не сгибать, больше амплитуда вращения</p> <p>третий в каждой тройке командует</p> <p>выполнять мягко на носках следить, чтобы не выбегали со старта раньше сигнала</p> <p>Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.</p> <p>Показывая стойку, обращают внимание на положение пальцев.</p> <p>Обращать внимание на несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие</p>	<p>«Через середину зала в колонну по три – марш!»</p> <p>Выполнять групповым способом</p> <p>Учащиеся стоят в шеренге</p> <p>выполнять в парах на расстоянии 4-5м друг от друга</p> <p>выполнять индивидуально на расстоянии 1-1,5 от стены построение в шеренгу</p> <p>выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга</p>
----	--	---	---	--

2.	1. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче	5 раз	остановки после перемещения	выполнять индивидуально, изменяя расстояние до кольца, стены	
	2. Передачи вперед – вверх после собственного набрасывания	3-4 раза 3-4 раза	(передача выполняется в движении);		
	3. То же, но мяч набрасывает партнер	5-6 раз	недостаточно согнуты ноги,		
	4. 2 передачи над собой, 3 – партнеру		неправильное положение		
	5. Передачи над собой в кругу		туловища (сильно		построение в шеренгу
	6. Передачи мяча в стену	6-8'	наклонено вперед или откинуто назад),		
	7. 2-3 передачи над собой – передача в баскетбольное кольцо		широко разведены руки, слишком		
	8. Передачи в парах, тройках через сетку		низкое или высокое положение кистей;		
	Нижняя передача мяча		несогласованность движений звеньев		
	Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.	8-10 раз	тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе		
1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.	5-6 раз 5-6 раз 8-10 раз 3-4 раза	Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.	выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга		
<u>Упр. с волейбольным мячом:</u>					
1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу					
2. Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом					
3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю					
4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру.	5'	Обратить внимание на несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное И.П.; неправильное положение	выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга		
	5-6 раз	туловища (излишний наклон вперед	выполнять индивидуально		
	5-6 раз	или его отсутствие),			

3.	<p>Прием мяча</p> <p>1. Прием мяча, наброшенного партнером.</p> <p>2. Прием мяча с изменением направления, с «недобросом».</p> <p>3. Приемы мяча в стену.</p>	6-8 раз	руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу; в ударном движении мяч попадает на кисти, а не на предплечья; прием мяча выполняется на прямых ногах; мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.	можно выполнять в шеренге, кругу
4.	<p>4. Стоя в шеренге, один в центре. Учащиеся по очереди набрасывают мяч, в центре принимает</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>В исходном положении ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке), туловище слегка наклонено вперед. Мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз назад для замаха. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса.</p> <p><u>Упражнения с мячами:</u></p> <p>1. Броски набивного мяча одной рукой снизу</p> <p>2. Броски без предварительного замаха</p> <p>3. Подбрасывание волейбольного мяча левой рукой и его ловля</p> <p>4. подача мяча с руки</p> <p>5. подача мяча с подбрасыванием</p> <p>6. подача с подбрасыванием и приемом мяча</p> <p>7. подача мяча с руки в стену</p> <p>8. подача мяча в стену</p> <p>9. подача мяча в стену с приемом</p>	5'	Следить за согласован-ным движением ног, туловища и рук. Обратить внимание на своевременное перед-вижение к мячу и отбивание его прямыми руками	Построение в шеренгу
5.		8-10 раз		выполнять в парах на расстоянии 3-4м друг от друга
		6-8 раз		выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга
		6-8 раз		
		5-6 раз		
		5-6 раз		
		4-5 раз		индивидуальное выполнение
		6-8 раз		
		6-8 раз		
		8-10 раз		
		5'	Обратить внимание: ноги не согнуты при подбросе мяча, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога одноименная бьющей руке; неправильно подбрасывается мяч	
		3'		убрать инвентарь

	<p>Игра</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока. Дать домашнее задание.</p>	<p>1'</p> <p>2'</p>	<p>– за голову, в сторону или далеко от игрока; удар по мячу расслабленной кистью; неточное попадание кистью по мячу; слишком рано опускается вниз рука после удара по мячу (в первый момент после удара мяч следует сопровождать рукой в желаемую сторону; при резком опускании руки мяч летит в сетку).</p> <p>Индивидуальные указания по технике изученных приемов</p> <p>отметить лучших, разобрать ошибки д/з: отжимание на пальцах 10раз по 3 подхода</p>	<p>построение в шеренгу</p> <p>организованный уход в раздевалку</p>
--	--	---------------------	---	---