

**Техника приёмов мяча
при игре в волейбол
(6-8 класс)**

**Автор: Шишкина Наталья Александровна
Учитель физической культуры
МБОУ «Математический лицей»
г. Хабаровск, Хабаровский край**

Тема занятия: Техника приемов мяча в игре в волейбол

Цель: Совершенствовать технику приемов мяча в игре волейбол

Формирование УУД:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками

Регулятивные результаты:

- осуществление и оценивание контроля над правильным выполнением задания, вносит коррективы в их выполнение
- формирование умения самостоятельно выделять и формулировать цель

Познавательные результаты:

- применение ранее изученных приемов в игре волейбол
- самостоятельное выполнение упражнения
- знать технику приемов мяча

Коммуникативные:

- Нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами по команде
- Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, взаимовыручки.

Инвентарь: в/б мячи, в/б сетка и стойки, обручи, резиновая лента, гантели.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Математический лицей»

Содержание урока (деятельность учителя)	Дозировка	Деятельность ученика
<p>Мотивация к учебной деятельности</p> <p>1. Подготовительная часть</p> <p>1) Построение. Приветствие.</p> <p>Нам с вами известно, что игра волейбол состоит из техники и тактики.</p> <p>Что входит в технику игры волейбол?</p> <p>Какие приемы мяча вы знаете? <i>(под музыку старшие ребята показывают прием мяча в различных заданиях)</i></p> <p>Вы посмотрели технику приемов мяча в исполнении ребят, которые профессионально занимаются волейболом.</p> <p>Как вы думаете, какая сегодня тема нашего занятия? <i>(техника приемов мяча в игре волейбол)</i></p> <p>Мы сами уже давно работаем над техникой приемов.</p> <p>Для того чтобы добиться таких же успехов в выполнении приемов, как у ребят, что нам необходимо?</p> <p><i>(совершенствовать технику приемов мяча)</i></p> <p>Какую цель мы поставим сегодня перед собой?</p> <p>Для достижения этой цели нам необходимо разработать план наших действий.</p> <p>Для чего нам нужна разминка?</p>	<p>30 сек</p> <p>40 сек</p> <p>40 сек</p>	<p>Выполнение заданий учителя</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы учителя</p> <p>Учащиеся называют тему урока</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы учителя</p> <p>Учащиеся ставят перед собой цель <i>(совершенствование техники приема мяча)</i></p> <p>Ученики выстраивают алгоритм действий <i>(разминка, упражнения на технику, применение в игре ранее изученное)</i></p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Измеряют пульс</p>

<p>Перед началом разминки проверим пульс. Какой пульс должен быть в покое у детей вашего возраста?</p> <p>Актуализация знаний Физиологическая подготовка</p> <p>2) Ходьба. - без задания -на носках -на пятках</p> <p>3) Бег. -бег в среднем темпе, руки в кулак. Круговые движения кистями рук -бег приставными шагами (правым боком- круговые движения в локтевом суставе на себя; левым боком – от себя) -подскоки, круговые вращения руками вперед -имитация блока в трех зонах (2,3,4) вдоль сетки с перекатом через плечо назад</p> <p>- имитация нападающего удара в трех зонах(2,3,4) с падением перекаат через бедро</p> <p>4) Ходьба (восстановление дыхания)</p> <p>Какие виды перемещений вы выполнили в разминке?</p>	<p>10 сек</p> 7-10 мин	<p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Выполнение команд учителя В колонне по одному, дистанция 1 шаг.</p> <p>В колонне по одному. На 4 счета на себя, на 4 счета от себя. Ноги согнуты в коленях</p> <p>Подскок выше. Руки не сгибают</p> <p>Выполняют задание учителя. Падение выполняют перекатом через плечо, а не кувырком назад.</p> <p>Выполняют задание с интервалом для того, чтоб не столкнуться.</p> <p>Руки поднять через стороны, сделать вдох, руки опустить вниз- выдох.</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p>
<p>2. Основная часть. Работа по станциям в парах. Объяснение и показа заданий. <i>1 станция</i> – стоя друг за</p>	<p>1 мин 20 мин</p>	<p>Внимательно слушать и смотреть объяснение</p>

<p>другом лицом к стене, выполняют поочередно нижнюю передачу мяча в стенку.</p> <p><i>2 станция-</i> у стены имитация подачи с резиновой лентой; Упражнение для кисти рук с гантелей - накручиваем на палку веревку к которой прикреплен гантеля</p> <p><i>3 станция-</i> стоя в обруче учащийся выполняет передачу сверху и снизу (3*3)</p> <p>Какая стойка применяется при приеме мяча сверху?</p> <p><i>4 станция-</i> в паре сидя, ноги врозь, стопами упираются друг в друга. 2 мяча: 1 мяч- передача мяча сверху, 2 мяч- катят мяч по полу.</p> <p>Какое физическое качество развивает это упражнение?</p> <p><i>5 станция-</i> верхняя передача и прием мяча в подвешенный обруч.</p> <p>На что направленно это задание?</p> <p><i>6 станция-</i> прием мяча после нападающего удара. Один занимающийся выполняет нападающий удар в партнера, другой принимает мяч снизу, выполняет верхнюю передачу над собой - удар в партнера.</p> <p>Какое и.п. должно быть при приеме мяча снизу?</p> <p>Смена через 3 минуты.</p> <p>Прием и передача мяча через сетку со сменой мест.</p>	<p>3 мин</p>	<p>учителя.</p> <p>Задания выполнять и заканчивать по сигналу учителя.</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Выполняют смену станций</p> <p>Отрабатывают технику приемов и передач мяча через сетку. Три игрока на одной площадке в зонах</p>
--	--------------	--

	<p>7-10 мин</p>	<p>3,4,6. Остальные на противоположной площадке в зоне 6. Игроки в зоне 6 отправляют мяч любым способом на противоположную сторону в 6 зону, игрок зоны 6 выполняет прием и передачу мяча в зону 3, игрок зоны 3 отправляет мяч в зону 4, игрок зоны 4 отправляет мяч через сетку любым способом передачи.</p>
<p>Двусторонняя игра в волейбол до 15 очков. Задание- разыграть мяч на троих, уметь определить какой прием необходим в какой игровой ситуации. (в течение всей работы по станциям, ребята, которые демонстрировали передачи, помогаю учителю – оказывают помощь ребятам в выполнении передач мяча)</p>	<p>Учащиеся делятся на две команды. Применяют в игре приемы и передачу мяча</p>	
<p>3. Заключительная часть Построение в одну шеренгу. Релаксация:(под запись шума моря)- закройте глаза. Представьте восходящее солнце на морем. Сделайте вдох- выдох. Измеряем пульс. Сравниваем его с пульсом в начале урока. (пульс должен приблизиться к первоначальному) 1) Подведение итогов занятия. Какая цель сегодня стояла</p>	<p>30 сек 30 сек 1,30 сек</p>	<p>Строятся в одну шеренгу Выполняют задание учителя Измеряют пульс</p>

<p>перед нами? Задания для вас были сложными или доступными? Выполняя задания. Какие качества вы развивали? Всем ли удалось выполнить поставленную на сегодня перед собой цель? У вас в руках смайлики, на которых написаны основные приемы мяча. Перед вами висит плакат с такими же приемами мяча. Приклейте, пожалуйста, свои смайлики на тот прием, который как вам кажется, получился у вас лучше всего. Анализируем результат на плакате. 2) Анализируем результат на плакате. Всем спасибо за работу. До свидания . Выход из зала</p>		<p>Учащиеся отвечают на вопрос учителя</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Ученики анализируют свою деятельность и выражают свой результат работы на плакате.</p> <p>Выходят из зала</p>
---	--	---