Урок волейбола по методу круговой тренировки



**Задачи урока:**

1.Закркпить навык приёма и передачи мяча сверху

двумя руками.

2. Закрепить навык приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

3. Учить умению работать в парах

4. развивать физические качества, быстроту и ловкость.

**Продолжительность урока: 40 мин.**

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: набивные мячи, две волейбольные сетки, волейбольные мячи, карточки с заданиями (10 – 12 штук)

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

**1.Вводная часть урока (8 мин).**

Построение. Сообщение целей и задач урока.

Ходьба с выполнением ОРУ в движении. Бег с выполнением ОРУ и изменением направления. **Бег с касанием** рукой линии (лицевой – стартовой), а также двух линий, проведённых между лицевой линией и сеткой. У сетки имитация выполнения блока. Выполнить 2-3 раза. Учащиеся по сигналу от лицевой линии волейбольной площадки выполняют **бег до сетки**, три прыжка имитирующих постановку блока, а затем возвращаются спиной вперёд.

**2. Основная часть урока (30 мин).**

Выполнение упражнений по методу круговой тренировки

**Упражнение в парах**

1. Приём мяча сверху двумя руками через сетку в парах. При приёме мяча руки в локтях согнуты; при передаче мяча – выпрямляются.
2. Приём мяча сверху над собой (40-50 раз), передача мяча через сетку партнёру (передача в руки).
3. Приём мяча снизу: подбрасывание мяча одной рукой перед собой(1) – приём мяча снизу, передача через сетку(2); партнёр ловит мяч (3) . При приёме мяча снизу ноги согнуты, руки не поднимать, а движение их к

мячу осуществлять за счёт разгибания ног.

1. **Игра «Самый точный»**

Подбрасывание мяча одной рукой, передача мяча снизу двумя руками. Какая команда выполнит упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок, та и выигрывает. Игрок, выполнивший задание, становится в конец колонны.

1. **Игра «Кто техничнее»**

Учащиеся делятся на две группы и выполняют на своей половине площадки следующие упражнения: приём и передача мяча сверху над собой; приём и передача мяча снизу; после отскока мяча от пола приём мяча снизу. Время игры 2- 3 мин, затем смена занимающихся. Уделить внимание отработке элементов в парах..

Подвести краткий итог игр.

**3.Заключительная часть (2 мин).**

Построение. Выполнение О.Р.У. на восстановление дыхания.

Итоги урока. Домашнее задание: совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.