

Сценарий урока волейбола в 7 классе.

Тема: Прямой нападающий удар.

Цель урока: Освоение основ волейбола.

Задачи:

1. Обучение прямому нападающему удару.
2. Развитие быстроты и ловкости.
3. Развитие координационных способностей.
4. Воспитывать коллективизм, самостоятельность, активность.
5. Укрепление здоровья.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

Методы обучения: повторный, словесный, практический, игровой.

Тип урока: формирование умений и навыков.

Преподаватель: Цыцарева Т.В.

Частные задачи	Средство	Д	ОМУ
<i>Подготовительная часть урока 12-13*</i>			
Сконцентрировать внимание учащихся	Построение, сдача рапорта, приветствие, сообщение задач урока.	2*	Обратить внимание на внешний вид.
Формирование осанки.	Выполнение строевых приемов: напра-Во, нале-Во, кру-Гом.	1*	Замечание по осанке
Подготовить организм к предстоящей работе	Упр. в ходьбе: - на носках, руки вверх - на пятках, руки в стороны - наклоны на каждый шаг	20 м 20 м 20 м	Руки прямые Спина прямая Наклон глубже
Подготовить ЦНС и вегетативную системы	Упр. в беге: - с высоким подниманием бедра, руки на пояс - захлест голени, руки на пояс - с прямыми ногами вперед, руки на пояс - шаг «галопа» правым боком, руки в стороны - шаг «галопа» левым боком, руки в стороны Прыжковые упр.:	20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	Бедро выше Захлест чаще Ноги прямые

	<p>- прыжки на левой ноге, руки на пояс.</p> <p>- прыжки на правой ноге, руки на пояс.</p> <p>- Из полного приседа, руки вверх</p> <p>- Ноги вместе, ноги врозь, руки на пояс.</p>	<p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p>	<p>Прыгать выше спина прямая</p>
<p>Содействовать развитию мышц плечевого пояса.</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <p><u>1) О.с. мяч к низу.</u></p> <p>1- Полу присед мяч к груди.</p> <p>2- Стойка на носках, мяч вверх.</p> <p>3- Полу присед мяч к груди.</p> <p>4- И.п.</p> <p><u>2) И.п. О.с. мяч вверх.</u></p> <p>1-4 круговые вращения туловища вправо.</p> <p>5-8 круговые движения туловища влево</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Спина прямая смотрим вверх</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p>
<p>Содействовать развитию мышц брюшного пресса.</p>	<p><u>3) И.п. Сед, мяч с правой стороны возле голени.</u></p> <p>1,3- перемах вправо.</p> <p>2,4- перемах влево.</p> <p><u>4) И.п. Сед мяч в руках.</u></p> <p>1- наклон к правой</p> <p>2- наклон</p> <p>3- наклон к левой</p> <p>4- И.п.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Спина прямая, ноги прямые</p> <p>Наклон глубже</p>
<p>Содействовать развитию мышц ног.</p>	<p><u>5) И.п. лежа на спине мяч вверх.</u></p> <p>1- лежа углом.</p> <p>2- Лежа согнувшись.</p> <p>3- Лежа углом.</p> <p>4 - И.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Ноги прямые</p>
	<p><u>6) И.п. Лежа на животе мяч вверх.</u></p> <p>1-3 лежа прогнувшись.</p> <p>4 – И.п.</p> <p><u>7) И.п. О.с. мяч зажат стопами.</u></p> <p>1,3 – Прыжок.</p> <p>2,4 – И.п.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Прогиб как можно глубже</p> <p>Прыжки как можно выше.</p>
<p>На месте «Шагом марш»!</p>			
<p><i>Основная часть урока 23-25*</i></p>			
<p>Создать правильное</p>	<p>1. Целостный показ</p> <p>2. Рассказ (см. приложение 1.)</p>	<p>по 2-3</p>	<p>1) не правильное отведение руки</p>

<p>представление о технике выполнения нападающего удара</p> <p>Закрепление пройденного материала</p>	<p>3. Имитационные упражнения в шеренгах (4 фазы).</p> <ul style="list-style-type: none"> - с 2-х шагов разбег - отведение и удар по мячу (удар сверху) <p>4. Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-я шеренга держит мяч, стоя на скамейке, 2-я ударяет. - с собственного набрасывания удар по мячу в пол. - на скамейке выпрыгивание с места. - то же с шага. - то же с двух шагов. - то же возле сетки. - со связующим с двух сторон. <p>Учебная игра. Смешанными составами. Подачу выполнять из-за лицевой линии, при возможности выполнять нападающий удар.</p>	<p>раза</p> <p>5*</p>	<p>2) ранний выход, поздний.</p> <p>3) толчок с одной ноги</p> <p>Побеждает та команда у кого большее количество нападающих ударов, правильно выполненных и забитых.</p>
<i>Заключительная часть урока 3-5*</i>			
<p>Привести системы организма в оптимальное состояние.</p>	<p>медленный бег.</p> <p>Подведение итогов, выставление оценок.</p> <p>Домашнее задание: отжимание 2 серии по 30 раз (девушки на коленях)</p>	<p>2 круга</p>	<p>Проверить д/з через неделю</p>

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке) .

Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг) . Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение) . Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи) . Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75 градусов) движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

