

Раздел программы *Волейбол*

Тема урока

*Совершенствовать технику приёма
и передачи мяча*



Задачи урока

□ Образовательные

Совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками через сетку и прямой нападающий удар после собственного набрасывания мяча.

Закрепить верхнюю подачу с 4-6 м.

□ Оздоровительные

Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия.

Совершенствование двигательных способностей.

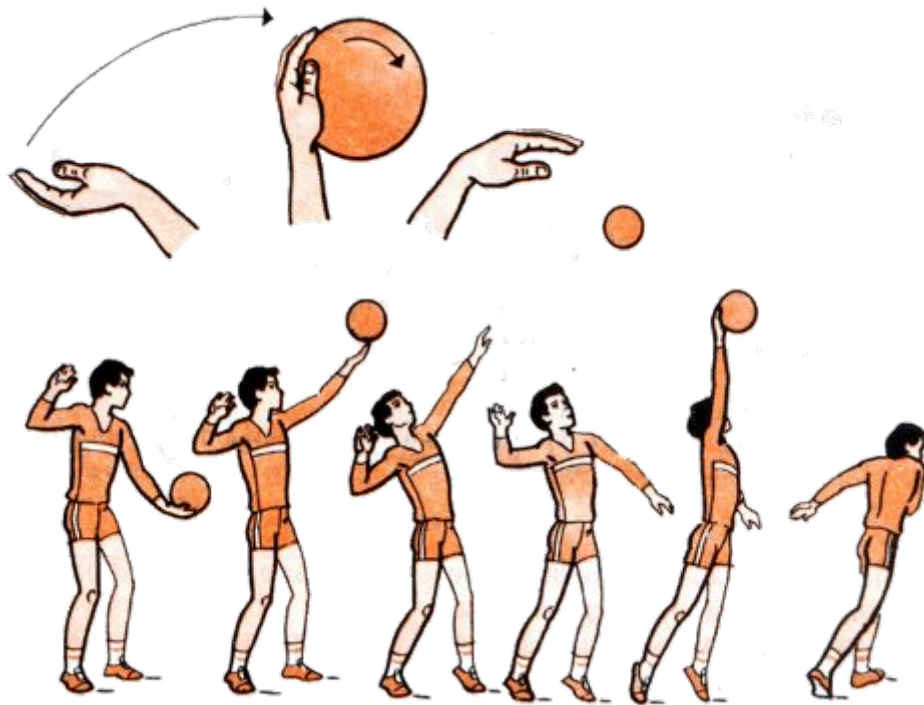
□ Воспитательные

Воспитание координационных способностей и специальной выносливости через элементы волейбола.

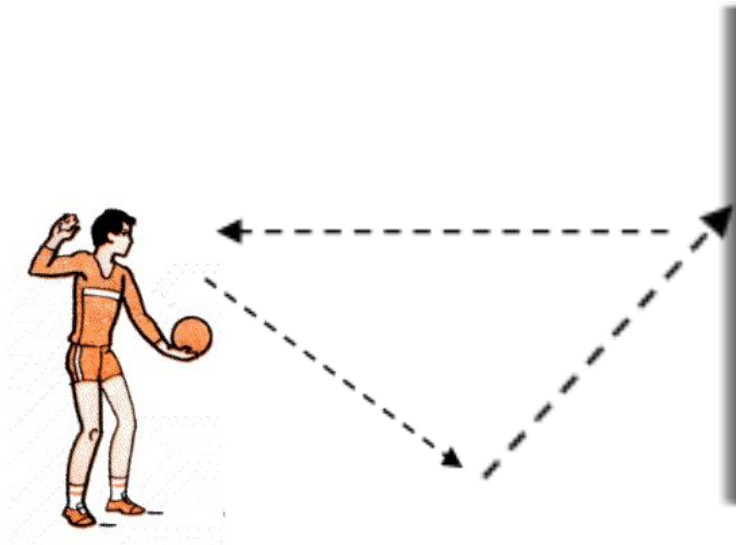
Воспитание чувства коллективизма в двусторонней игре в волейбол.



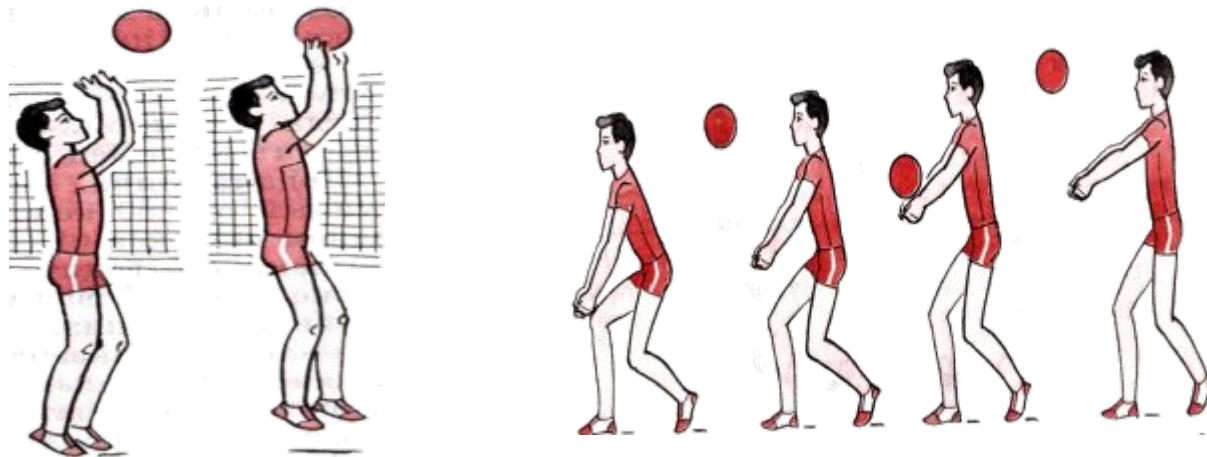
□ Верхняя подача с 4-6 м на стену



-
- Прямой нападающий удар после собственного набрасывания мяча на стену



□ Прием и передача мяча через сетку



Учебная игра

- Волейбол с использованием верхней подачи, прямого нападающего удара, приёма и передачи двумя руками сверху и снизу.

