Районный методический семинар учителей

««Сохранение физического и психического здоровья школьников».

Мастер-класс «Специальные и подготовительные упражнения в обучении техническим приёмам в волейболе для обучающихся 7-х классов»

Мастер-класс проводит: учитель физической культуры Гагарин Н.Н.

Дата проведения: 27.11.2012г.

Время проведения: 10:30

Место проведения: МКОУ Красноярская СОШ

**Цель:** показать владение техническими приёмами в волейболе обучающихся 7 классов.

**Задачи**: расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол обучающихся 7 классов.

**План проведения:**

Вводно-подготовительная часть:

Обще-развивающие и специальные упражнения в движении и на месте.

Основная часть:

I.Индивидуальная работа с мячом:

* на месте:
* приём мяча сверху;
* приём мяча снизу;
* игра со стенкой;
* верхняя прямая подача в стенку и приём мяча;
* кистевой удар «пол-стенка»;
* комплексное упражнение «верхний приём» (в положении стоя на коленях, сидя, лежа на спине и в обратном порядке);
* в движении:
* пройти сетку, не уронив мяч (5 раз);
* попасть мячом в баскетбольное кольцо.

II.Упражнение в парах:

* верхняя передача в 3-4 касания и передача партнёру;
* верхняя передача за голову;
* верхняя передача на координацию (упражнение с применением стульев)
* нападающий удар и приём снизу.

III.Упражнения в тройках:

* верхняя передача со сменой мест;
* упражнение у сетки (после паса первого, второй передаёт мяч через сетку третьему, третий перебрасывает мяч первому)

IV.Игра в микро-волейбол «4 на 4»

V.Игра в волейбол «1 против 1»

челночный бег (20 сек.)

VI.Игра в волейбол «2 против 6»

упражнение Кузнецова «5+5+5»

VII.Игра в волейбол «6 против 6»

на площадке в каждой команде игроков 3 мальчика и 3 девочки.

Заключительная часть:

* ходьба
* построение
* подведение итогов урока.