**« День дублера»**

**Конспект урока «Волейбол» 6класс 05.09.13г.**  Балашова М.Д

**Задачи урока:**

1.Обучение **технике:** а)**перемещений** в волейбольной стойке(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед);

б) **приема-** **передачи мяча двумя руками сверху , снизу** на месте и в движении вперед («играю сам с собой», «играю с партнером в парах» и через сетку) ;

в)**нижней прямой подаче** с 3-6м

3.Учить наблюдать, анализировать, сравнивать, оценивать. Учить работать с наглядным материалом.

4.Развитие ловкости, скоростно- силовых качеств, быстроты.

5.Воспитание коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, собранности.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**:индивидуальный, фронтальный, групповой, игровой

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь: мячи** волейбольные -10шт,г/скамеки-3шт**.***Планшет, «протокол игр на уроке».обучающие карточки: «нижняя передача». «верхняя передача». «нижняя прямая подача».*

 **Время проведения**: 9.45-10.25.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка |  ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | **Вводная(подготовительная)** | 10мин |  |
|  | 1.*Построение, сообщение задач* | 2мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2.*Ходьба*:1) на носках;2)на пятках; 3)в присяде;4)приставным шагом; 5)прыжками из упора присев |  |  Следить за осанкой. |
|  | 3.*Бег равномерный*:1)лицом вперед; 2)спиной вперед; 3) с высоким подниманием бедра; 4) с подскоками; 5) приставными шагами спиной вперед, лицом вперед, боком. | 3мин |  упр5 выполнять в***Стойке*** ***волейболиста***: тяжесть тела равномерно распределена на обе стопы, носки стоп направлены вперед, пятки назад, расстояние между стопами 30-40 см( размер стопы), колени согнуты, одна нога чуть ( на полстопы)впереди, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях . |
|  | 4.*ОРУ у скамейки*:1) прыжки ч/з скамейку: \*боком(лицом, спиной вперед), \*лицом к скамейке с поворотом на 180, \*ноги вместе - на скамейку, ноги врозь - на пол;2) отжимания:\* в упоре сзади;\* в упоре ноги на скамейке(девочки- лежа на бедрах, мальчики- на голенях);3) держась за скамейку – «ножницы»: продольно, скрестно.  | 5мин |  Выполняются поточно ч/з сдвоенные в линию скамейки( мальчики и девочки отдельно).рис. |
| **II** | **Основная** | 25мин |  |
|  | 1.Прием-*Передача двумя руками сверху, снизу:*1.1.«ираю сам с собой»:а)передачи над собой на месте. а затем партнеру или в стену;б) передачи над собой на месте и после перемещения вперед;в)передачи снизу перед собой;г)то же после перемещения вперед1.2. «играю с партнером»а) прием-передача двумя сверху с набрасывания партнера (на точность, на перемещение вперед); б) то же после передачи партнера;в) прием-передача двумя руками снизу с набрасывания партнера:г) то же после передачи партнера двумя руками сверху1.3. Игра в команде «Мяч в воздухе»Каждая команда строится в круг и по сигналу учителя начинает пасовку мяча, выполняя прием -передачи двумя руками. После падения мяч поднимается и пасовка продолжается. Команда допустившая меньше падений мяча на пол- выиграла. | 15мин5х5раз(6мин)3х10раз(6мин)3мин | Класс по расчету на 1,2 делится на две команды и учащиеся встают во встречные шеренги.  Не разрешается пасовка между одними и теми же игроками несколько раз подряд, лучше через одного.Подсчет кол-ва падений мяча ведут освобожденные от физ-ры уч-ся. Выигравшую команду и отличившихся учащихся поощрить. |
|  | 2.**Нижняя прямая подача** с 3-6м 1)объяснение;2)показ;3)подача мяча партнеру-прием(или ловя) мяча перед собой . 4.Игра «Пионербол» с элементами волейбола: подача, ловля с подачи и розыгрыш в два, три касания. | 10мин2х10раз2 раза | Играют 4 команды одновременно на 4-х площадках по правилам волейбола. Счет до 15 очков..Затем выигравшая команда играет с выигравшей на другой площадке, а проигравшая с проигравшей.Построить команды во встречные шеренги. Поздравление друг друга за игру |
|  |  |  |  |
| **III** | **Заключительная** | 5мин |  |
|  | 1.Уч-ся показывают чему научились на уроке:-исполнение на показ: удержание мяча в воздухе в течении 20сек, выполняя прием-передачу мяча двумя руками сначала сверху, а затем снизу без перерыва(по 10сек.) | 2мин | Учащиеся садятся на скамейку. Задание выполняется в зоне нападения на двух площадках одновременно двумя учащимися по желанию или по вызову учителя.Уч-ся,которым удалось выполнить задание, оцениваются  |
|  |  |  |  |
|  | 2.Построение подведение итогов урока | 2мин | Кратко напомнить, чему учились на уроке, кто уже научился изучаемом и какие оценки получили. |
|  |  | 1мин | Домашнее задание:1) Продолжить упражняться по разученному комплексу у скамейки,2) прыжки ч/з скакалку 3х1мин; 3) прыжки ч/з скакалку на два вращения скакалки 3х10раз . |

Учитель (дублер): /Балашова М.Д./