

План- конспект открытого урока смешанного типа по волейболу
6 класс.

Задачи:

- **Обучающая:** Совершенствовать верхний прием и передачу мяча в парах.
- **Развивающая:** Развивать силовые способности, общую выносливость, координационные способности.
- **Воспитательная:** Воспитать волевые качества, взаимовыручку в коллективе.

| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|--|--|
| <p>Вводная часть</p> <p>- Построение. Сообщение задач урока.</p> <p>- Упражнения в ходьбе.</p> <p>- перекат с пятки на носок</p> <p>- ходьба на внешней стороне стопы.</p> <p>- Упр. в беге.</p> <p>- с высоким подниманием бедра</p> <p>- захлест голени назад</p> <p>- подскоки</p> <p>- ускорение.</p> <p>- Перестроение в 2 колонны.</p> <p>О.Р.У. на месте.</p> <p>1. И.п.-О.с., руки на поясе, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>2. И.п.-О.с., руки вперед, круговые движения правой – вперед, левой – назад.</p> <p>3. То же в другую сторону.</p> <p>4. И.п.-О.с., руки назад, пальцы переплетены, отведение рук назад.</p> <p>5. И.п.-О.с., руки в стороны, круговые движения кистью.</p> <p>6. И.п.-О.с., руки за головой, повороты в правую, левую стороны.</p> <p>7. И.п.-О.с., руки на поясе.</p> <p>1. Наклон вперед.</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. Наклон назад, руки вверх.</p> <p>4. И.п.</p> | <p>2 мин.</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>30 сек.</p> <p>12 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>12 повт.</p> <p>12 повт.</p> <p>12 повт.</p> <p>12 повт.</p> | <p>Обратить внимание на форму.</p> <p>Внимание на правильную осанку.</p> <p>Не нарушать дистанцию, выполнять точно по сигналу.</p> <p>Медленный темп, макс. амплитуда.</p> <p>Точное выполнение задания.</p> <p>Максимальная амплитуда.</p> <p>Руки прямые, без наклона вперед.</p> <p>Пальцы сжаты в замок.</p> <p>Локти разведены, лопатки свести.</p> <p>При наклоне назад, отведение ноги назад.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>8. И.п.-О.с., руки в стороны. Наклон в правую и левую сторону.</p> <p>9. И.п.-О.с., руки к плечам. Махи ногами.</p> <p>10. И.п.-О.с. Прыжок с поворотом на 360 градусов.</p> | <p>12 повт.</p> <p>12 повт.</p> <p>10 повт.</p> | <p>Коленом правой ноги коснуться левого локтя и другой ногой наоборот.</p> <p>Первый поворот - вправо, второй- в лево и т.д.</p> |
| <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p>1- Верхняя передача в парах.</p> <p>2- Передача над собой, передача партнеру.</p> <p>- Бросок в/ мяча в пол, после высокого отскока, верхняя передача.</p> <p>- Верхняя передача в парах, через сетку.</p> <p>- Выдача карточек.</p> <p>- Подготовка к упражнениям по круговой тренировке.</p> | <p>27 мин.</p> <p>1,30 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 x 1,30 мин.</p> <p>30сек.</p> <p>1-1,30 мин.</p> | <p>Руки полусогнуты в локтях, кисти слегка отведены назад и находятся перед лицом.</p> <p>Своевременный выход под мяч.</p> <p>Постановка рук и выход к мячу/</p> <p>Учащиеся самостоятельно выбирают I станцию, берут карточку станции, знакомятся с полным кругом.</p> |
| <p style="text-align: center;">Круговая тренировка.</p> <p>- «Пистолетик». Опора гимн. бревно.</p> <p>Поочередное приседание на правой (левой) ноге, другую вперед.</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа, на спине, руки на груди, ноги закреплены.</p> <p>- И.п. гимнастическая палка вниз. Ноги вместе.</p> <p>1 – И.п. поднять гимн. палку вверх, наклон назад, правая нога назад. 2- И.п.- 3 И. п.- тоже, левая нога назад, 4- И.п.</p> <p>- И.п. лежа на животе, подъем туловища, руки за головой.</p> <p>-Ходьба на скамейку.</p> <p>-И.п.- упор лежа. Подъем правой, левой руки вверх, с поворотом туловища в правую, левую</p> | <p>8 мин.</p> | <p>Выполнение 30 сек., отдых 30 сек. После каждого упр. пульс за 6 сек. Запись в карточке.</p> <p>Упражнения выполняются в спокойном темпе, с максимальной амплитудой и максимально правильно.</p> <p>Подготовительная группа. Отдельно с дозированной нагрузкой. Место</p> |

| | | |
|--|--------|---|
| <p>сторону. -Медленная ходьба по кругу, выполнение дыхательных упражнений.</p> | 2 мин. | учителя рядом с висом. Измерение пульса. |
| <p>Заключительная часть.</p> | 3 мин. | |
| <p>- Построение. Итоги урока. Сбор карточек.</p> | 3 мин. | Проверить пульс |

Кравчук Ольга Владимировна