Конспект урока для 5 класса по разделу «волейбол»

Тема: «Передача двумя руками сверху, перемещение игрока в стойке».

Тип урока: обучающий

Цели урока: 1.Овладевать способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий волейболом.

 2. Формировать у себя координационные и кондиционные способности.

Задачи: 1.Способствовать развитию быстроты, ловкости, координации.

 2 Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.

 3 Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

Место проведения: Большой спортивный зал МОУ«СОШ» с. Корткерос.

Необходимый инвентарь: Мячи волейбольные (1 на пару), сетка волейбольная.

Длительность урока 45 минут.

Учитель: Калинина Маргарита Владимировна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | время | Организационно - методические указания |
| 1Подг2Основ3закл | 1 построениеРапортСообщение задач урока2 Ходьба:- на носках;- на внешнем своде стопы- перекатом с пятки на носок.3 Бег:- равномерный;- со сменой направления- приставными шагами левым и правым боком;Перестроение в колонну по 44 ОРУ на месте1) наклоны головой и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 наклон вперёд, 3-4 влево, 5-6 назад, 7-8 вправо.2)и.п. руки в замок. Круговые вращения кистями, волнообразные движения (произвольно)3) и.п. тоже. 1-руки ладонями к груди, 2 выкрут вперёд,3 и.п. 4 выкрут вверх.4) и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.1-2 наклон вправо, левую руку вверх.3-4 наклон влево, правую руку вверх.5) и.п. – о.с. 1- упор присев, 2- толчком ног в упор лёжа, 3- толчком ног в упор присев,4 и.п.6) выпады 7) перекаты 8) прыжки на местеПерестроение по парам на боковые линии.Упражнения с волейбольными мячами.1Броски мяча двумя руками из – за головы2 Броски мяча одной рукой (правой и левой поочерёдно)3 Броски и ловля в прыжке.4 Передача сверху после отскока мяча от пола. 5 Передача над собой с подбрасыванием6 ловля мяча с отскоком от пола и поворотом на 360 град7 Передача сверху спиной.8 Класс делится на две командыИгровая эстафета с элементами волейбола1. Капитандержит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру через сетку игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец строя*(Смена Капитанов)**2.* «Одна верхняя передача». Капитан накидывает волейбольный мяч через сетку, игрок выполняет передачу сверху и становится в конец строя.*(Смена Капитанов)**3.*Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать стойку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему.ЗаключительнаяУборка инвентаряПостроение в одну шеренгуПодведение итогов.Домашнее задание | 10-121 мин3 мин3 раза20 сек4-6 раз6 разД-4-5М 6-76раз6 раз20раз28 -30 мин3-4 мин | БыстроЧетко КонкретноСоблюдать дистанцию1,5 – 2 м.друг от друга. Необгонять.По сигналуСледить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ногСледить за правильной постановкой стоп при выполнении задания.Форма организации – фронтальная, способ выполнения - одновременный. Учитель располагается в центре или сбоку зала. Обратить внимание на интервал – руки в стороны. Спина прямая. Головой не дёргать, плечи не поднимать.Спина прямая, локти полностью разгибатьДля проверки знаний терминологии упр не показывается. Ученики выполняют под диктовку.Стараться ниже опускаться к полу.Произвольно, расслабленно.В пары встают самостоятельно (девочки с девочками, мальчики с мальчиками)Рассказ и показ техники верхней передачи.Рассказ учителя: приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки.В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление.При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч.После каждых 10 передач меняться ролями. Руки с ногами выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку*.*Обратить внимание учащихся на стойку и расположение рук и пальцев на мяче.Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий.Обратить внимание на постановку стопы, ноги слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.Обратить внимание на стойку и готовность рук к передаче. При передаче руки и ноги выпрямляются, руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.Похвалить учащихся, назвать лучших. Выставить оценкиПовторить разметку волейбольной площадки Организованный уход из зала. |