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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | время | Организационно - методические указания |
| 1  Подг  2  Основ  3  закл | 1 построение  Рапорт  Сообщение задач урока  2 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 4  4 ОРУ на месте  1) 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 месте  Перестроение по парам на боковые линии.  Упражнения с волейбольными мячами.  1Броски мяча двумя руками из – за головы  2 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 подбрасыванием  6 ловля мяча с отскоком от пола и поворотом на 360 град  7 Передача сверху спиной.  8 Класс делится на две команды  Игровая эстафета с элементами волейбола  1. 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.  Заключительная  Уборка инвентаря  Построение в одну шеренгу  Подведение итогов.  Домашнее задание | 10-12  1 мин  3 мин  3 раза  20 сек  4-6 раз  6 раз  Д-4-5  М 6-7  6раз  6 раз  20раз  28 -30 мин  3-4 мин | Быстро  Четко  Конкретно  Соблюдать дистанцию1,5 – 2 м.друг от друга. Необгонять.  По сигналу  Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног  Следить 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 разгибать  Для 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 оценки  Повторить разметку волейбольной площадки Организованный уход из зала. |