Конспект урока по волейболу.

Цель урока:

1. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

2. Обучение техники нижней прямой подачи с 3-6 м.

3. Обучение техники приема мяча снизу двумя руками.

Задачи:

1. Образовательная: познакомить учащихся с рациональным питанием школьников; формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

2. Воспитательная: развитие быстроты, ловкости. Содействовать формированию чувства  коллективизма.

 Воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

3. Оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Место проведения: Спортивный зал

Ход урока:

1.Учитель: итак ребята чтобы узнать тему урока давайте отгадаем загадку.

Загадка для учащихся

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота, через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в ... (волейболе)

2.Разминка:

- Ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприсяди, в полном приседе « гуськом»).

- Бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, подскок на каждый шаг с круговыми вращениями рук на 4 счета вперед - на 4 счета назад)

3.ОРУ на месте ( проводит один из учащихся).

Учитель: ребята ответьте на мой вопрос для чего мы с вами сделали разминку?

Основная часть (30 мин).

Итак :ребята задачу урока мы с вами поставили. Давайте поставим с вами цели урока. Чем мы будем с вами заниматься?

Просмотр наглядного материала ( карточки) и  видео - постановка целей урока .

Разминка с мячом.(5мин.)

 - броски мяча двумя руками в парах;

- высокие броски двумя руками;

- броски мяча с ударом о пол;

1 Прием мяча двумя руками снизу "(12 мин.)

- просмотреть  видео материал ( прием мяча снизу двумя руками 5 минут).

- правильное расположение рук при приеме мяча двумя руками  снизу;

(имитация)

- набрасываем  мяч двумя руками снизу напротив стоящему  уч-ся –

(напротив стоящий принимает мяч двумя руками снизу, выполняя прием)

Ребята: давайте скажем, у кого были ошибки, объясните почему?

2. Нижняя прямая подача. (8мин.)

1. Имитация подачи мяча.

2. Подача в  с расстояния 3—6 м.

Подачи через сетку с расстояния 3- 9 м от сетки.

- Ребята озвучьте, пожалуйста, свои ошибки, и почему вы их сегодня допустили.

3. Подвижная подводящая игра к волейболу « Переброска мяча»(5мин.)

Учащиеся делятся на две команды. Команда №1 стоит на средней линии волейбольной площадки. Команда №2 стоит на другой половине волейбольной площадки. Далее на каждой из сторон учащиеся по сигналу учителя должны выполнить нижнюю прямую подачу, и забить большее количество мечей. Чья команда за определенное количество забьет больше мячей.

1. Упражнения на внимание

2. Анализ выполнения УЗ обучающимися, составить комплекс ОРУ на развитие верхнего плечевого пояса.

Рефлексия:

- кто скажет чему мы с вами научились на уроке?

- расскажите, что понравилось вам сегодня в уроке.

- кто скажет , что нам нужно для улучшения наших достижений в отработки элементов волейбола?

В конце учащиеся должны сказать свое мнение об уроке – если урок понравился уч-ся должны взять смайлики с улыбкой, а если урок недостаточно был хорош, то ребята так же должны показать смайликами свое настроение.