КОНСПЕКТ

**урока по волейболу для учащихся 6 классов**

**Цель:** Обучение навыкам владения элементов техники волейбола.

**Задачи:** 1. Обучение технике приема и передачи мяча снизу

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху на месте.

3.Развитие скоростных и координационных способностей.

4. Воспитание трудолюбия, чувство товарищества.

**Тип занятия:** обучающий.

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

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольные мячи, мультимедийный комплекс (ноутбук, экран, колонки).

**Время проведения:** 40 мин.

**Конспект составила**: Пашкова С.Т.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I.** | **Вводная** | **10мин** |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач. | 15сек | Обратить внимание на спортивную форму, обувь учащихся. |
| 2. Беседа: «Техника нижней передачи мяча в волейболе» | 6 мин | Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе «Power Point»; |
| 3. Ходьба, бег.  **Ходьба**:   * на носках, руки вверху на 4счёта; * на пятках, руки на поясе на 4 счёта.   **Бег**:   * обычный бег * спиной вперед; * приставными шагами на 4 счёта; * с заданием по звуковому сигналу - 1 свисток поворот вокруг себя, 2 свистка – прыжок вверх. * по звуковому сигналу - прыжок вверх толчком двумя ногой;   **ОРУ в движении:**   1. И.п.- пальцы в «замок»   1-4 - круговые движения кистями рук.  5-8 круговые движения кистями рук назад   1. И.п. – пальцы сжаты в кулак.   1-4- круговые движения руками вперед;  5-8- круговые движения руками назад.   1. И.п.- правая рука вверху, левая внизу.   1-рывок правой рукой,  2-рывок левой рукой.   1. И.п.- руки за головой.   1-поворот туловища вправо,  2-поворот туловища влево.   1. И.п.- руки на поясе.   1-выпад правой ногой вперед,  2 – приставить левую,  3- выпад левой ногой вперед,  4 – приставить правую ногу. | 10 сек  10 сек  30 сек  10 сек  10 сек  3-4раза  3-4раза  3мин | Руки прямые.  Спину держать ровно.  Руки согнуты в локтях  Смотреть через плечо  Ноги не скрещивать  Задания объяснять  по ходу движения.  Прыжок точно вверх  Перейти на ходьбу.  Восстановление дыхания.  Больше амплитуда движений.  Руки прямые.  Резче рывок, руки прямые. Упражнение выполнять на каждый счёт  Поворот к впереди стоящей ноге.  Глубже выпад.  Спину держать ровно |
| **II.** | **Основная** | **25**  **минут** |  |
|  | **Нижняя передача мяча**  а) выполнить стойку волейболиста с последующей имитацией нижней передачи мяча;  б) первый игрок набрасывает мяч в положение удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей. | 13мин | Класс перестроить из одной шеренги в две. По команде вторые номера берут мячи.  Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз.  При выполнении передачи работают руки только в плечевых суставах |
|  | в) ударить мячом об пол, выполнить после отскока мяча передачу снизу над собой и поймать мяч.  г) ударить мячом об пол, выполнить после отскока мяча передачу снизу вперед партнеру  **Совершенствование верхней передачи**  а) верхняя передача, изменяя высоту полета мяча от минимальной до максимальной.  б) выполнить верхнюю передачу над собой, затем верхнюю передачу, стоящему напротив ученику.  в) выполнить верхнюю передачу партнеру напротив, принимающий выполняет передачу над собой, а затем вперед верхнюю передачу.  **Эстафета:**  а) верхняя передача над собой в движении до стойки, обратно бегом без задания.    б) бег до стойки 3 верхней передачи в стену, обратно бегом без задания. | 7мин  5мин | Класс перестроить в 2 колонны |
| **III.** | **Заключительная** | **5 мин** |  |
|  | 1.Игра «Мяч в воздухе» |  | Перестроить учащихся в 2 круга    Выигрывает команда, у которой дольше держится мяч в воздухе |
|  | 2. Подведение итогов.  3. Организованный уход из зала. |  | Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |