**Конспект урока** по физической культуре по разделу программы ”Спортивные игры (мини-волейбол)”

для обучающихся 5б класса

**Тема урока:** Мини-волейбол: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу.

**Основные задачи:**

**Образовательные: (по формированию двигательных умений и навыков)**

1)Формировать навык техники передачи мяча сверху двумя руками.

2)Формировать навык техники приёма мяча снизу двумя руками

2)Формировать навык техники игры мини-волейбол.

**Оздоровительные:**

1)Способствовать развитию быстроты и скоростных качеств применительно к игре мини-волейбол.

2)Способствовать развитию координации применительно к игре мини-волейбол.

**Воспитательные:**

1)Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма.

2)Способствовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности).

**Образовательные: (по формированию знаний)**

1)Содействовать усвоению обучающимися знаний о правилах игры в мини-волейбол.

**Дата проведения урока**: 20.04.15  **Время проведения**: 09-55

**Место проведения урока**: Спортивный зал ГБОУ школы №457

**Инвентарь:** Волейбольные мячи, конусы. **Оборудование:** Волейбольная сетка.

**Учитель физической культуры** - Амбарцумян Альберт Акопович

м.т + 7 911-165-37-17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам деятельности | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть 13-14 мин.** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность обучающихся к занятию. | **1**. **Организованный вход в зал** в колонне по одному с последующим построением обучающихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 25-30 с. | Требовать от обучающихся согласованности действий ,быстроты и четкости выполнения команд.  В одну шеренгу становись! Ровняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Вольно!  Cхема:  (вход в зал)  (обучающ.)  (учитель)  (сетка) |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей деятельности.  Способствовать профилактике травматизма. | **2**. **Сообщение задач урока** обучающимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений. | 25-30 с. | Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач урока и правил ТБ, доступность понимания их формулировок контингенту обучающихся.  Акцентировать внимание занимающихся на необходимости сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, в выполнении строевых упражнений. |
| Организовать обучающихся к выполнению упражнений в передвижений | **3**. **Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход на лево с размыканием на дистанции в два шага | 15-20 с. | Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счёт учителя. |
| Способствовать общему “разогреванию” и постепенному введению организма обучающихся в активную двигательную деятельность  Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия | **4**.**Передвижение в ходьбе**  В колонне по одному с заданием:  -на носках, руки в замок ладонью вверх.  -на пятках, руки за спину. | 1 мин. | Акцентировать внимание обучающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении.  Схема: |
|  | Способствовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.  Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по формированию навыков техники передачи и приема мяча. | **5**.**Передвижение в беге** в колонне по одному, по кругу, противоходом, змейкой, по диагонали.  **6**.**Упражнения в глубоком дыхании** при передвижении в ходьбе  **7**.**Общеразвивающие упражнения в движении при ходьбе:**  I.И.п – руки пред собой ладони внутрь.  1 – 3 правую руку в верх в сторону, левую вниз в сторону  2 - 4 И.п.  II. И.п – руки перед собой ладони вниз.  1-3 – руки в сторону  2-4 – руки скрест.  III. И.п.- правая рука вверх, левая вниз  1-4 рывки руками вперед назад  5-6 отведение рук согнутыми у груди  7-8 прямыми в стороны.  IV.И.п – руки на поясе  1 – поворот туловища в лево, отведение руки в сторону.  2 – И.п.  3 – Поворот туловища в право, отведение руки в сторону.  4 – И.п. | 4р. 3р. 4р. 4р. 30 с. 1,5-2 мин. | Акцентировать внимание обучающихся на необходимости самоконтроля за техникой бега.  Выполнять бег в среднем равномерном темпе.  Схема:  Акцентировать внимание обучающихся на ритме дыхания.  Руки держать прямо!  В локтевом суставе не сгибать!  Соблюдать дистанцию в строю два шага!  Отводить руки как можно дальше в сторону! |
|  | Организовать обучающихся к выполнению беговых и координационных упражнений. | **8**.**Перестроение** из колонны по одному в одну шеренгу одновременным поворотом на лево на месте. | 10 с. | Выполнять перестроения по команде учителя.  Схема: |
|  | Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по формированию навыков техники передачи и приема мяча.  Способствовать развитию быстроты и скоростных качеств применительно к игре “мини-волейбол”. | **9**.**Беговые упражнения**:  I.И.п – стойка волейболиста, ускорение по диагонали.  II.И.п – выпад правой ногой вперед, ускорение по диагонали. | 1р. 1р. | Ориентировать обучающихся на дистанции и интервалы при выполнении упражнений.  Cхема: |
|  | Способствовать увеличению подвижности в суставах рук и ног.  Способствовать развитию координации применительно к игре “мини-волейбол”. | **10**.**Координационные упражнения**:  I.И.п – о.с спиной вперёд, ускорение по диагонали.  II.И.п – о.с  Прыжком полный оборот 360с градусов, ускорение по диагонали.  III.И.п – о.с, Перемещение приставным шагом в стойке волейболиста 1-2 правым боком,  3-4 левым боком.  IV.И.п – о.с  Перемещение по диагонали правым боком, вдоль сетки с имитацией передачи мяча двумя руками сверху левым боком.  V.И.п – о.с  Подскоки с продвижением вперед махом рук снизу вверх. | 1р. 1р. 1р. 1р. 1р. | Выполнять поворот через левое плечо  При ускорении слегка наклонить туловище вперед  При ускорении согнуть руки в локтевом суставе и выполнять поочерёдные движения вперёд назад  При перемещении согнуть руки в локтевом суставе, поставить на уровне груди, ладонь вперёд пальцы врозь.  Сгибать разгибать руки в локтевом суставе, ладонь вверх пальцы врозь.  Акцентировать внимание обучающихся на выполнении упражнений с максимальной амплитудой движений  Cхема: |
| **Ос Основная часть 28-29 мин.** | Организовать обучающихся к выполнению техники передачи и приёму мяча.  Формировать навык техники передачи мяча двумя руками сверху.  (1-3,7) | **11**.**Перестроение** из одной шеренги в колонну по одному одновременным поворотом на право.  **11**.**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два одновременным поворотом на лево в движении.  **12**.**Перестроение** из двух колонн в две шеренги одновременным поворотом на право.  **13**. **Упражнения** на овладение верхней передачи мяча двумя руками сверху  “Положение кистей рук при приёме мяча”  1. И.п –о.с мяч в руках  Подбросить мяч снизу, невысоко над головой поставить руки, поймать мяч.  ”Приём передача мяча сверху”  2.И.п – о.с мяч в руках Подбросить мяч, отбить вверх, поймать. | 4р 4р 1мин. | Выполнять перестроения по команде учителя.  Ориентировать обучающихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага  Cхема:  Выполнять упражнения по распоряжению учителя используя фронтальный (1- 5), групповой (6-7) метод организации деятельности обучающихся.  Приём мяча двумя руками осуществлять “ковшом” пальцы рук врозь большой и указательный палец правой и левой руки соединить вместе  Подбрасывать мяч точно над головой  При приёме мяча слегка согнуть ноги в коленном суставе |
|  | Формировать навык техники приёма мяча двумя руками снизу.  (4-6). | 3.И.п – сед ноги врозь.  Партнёр набрасывает мяч, сидящий отбивает верхней передачей, партнёр ловит.  **14**.**Упражнения** на овладение приёма мяча двумя руками снизу  4. И.п. – о.с  Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер, принимающий передаёт мяч обратно.  5. И.п – о.с  Передача мяча двумя руками снизу над собой.  **15**.**Перестроение** из двух шеренг в четыре, расчетом на1-2,одновременным поворотом на право на месте.  6.И.п – о.с  передача мяча двумя руками снизу от стены.  7. И.п – о.с  Передача мяча двумя руками сверху от стены | 3р 30с. 4р. 6р. 11-12мин. 8р | При приёме мяча слегка согнуть руки  Выталкивая мяч вверх, выпрямить руки.  Приём мяча снизу осуществлять прямыми руками, наложив правую ладонь на левую, большой палец левой руки прижимать к пальцам правой руки.  Обе кисти отогнуть, в приёме мяча они не участвуют.  Колоннам справа передать 6 мячей колоннам в лево.  Перемещаться в стойке держать руки правильно.  Внимание класс! До направляющих сомкнись!  Схема: |
|  | Формировать навык техники игры “мини-волейбол”  Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма.  Способствовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности).  Содействовать усвоению обучающимися знаний о правилах игры в мини-волейбол. | **16. Игра “Мини-волейбол”** | 17-18 мин | Использовать ранее изученные элементы игры в “мини-волейбол” (подачи, приемы, передачи мяча). Метод организации обучающихся групповой  Осуществлять переход по зонам по часовой стрелке.  Принимать мяч, ставя правильно руки.  Находится в стойке волейболиста.  Выполнять подачу из-за лицевой линии и на расстоянии (5-7 м)от середины зала.  Схема:  2  2  222223  4 222 3  5 6 1  Зона подачи  1,2,3,4,5,6-номера зон  площадки |
| **Заключительная часть 2-3 мин.** | Содействовать осмыслению обучающимися результативной учебно- познавательной деятельности. | **17.Построение в одну шеренгу:**  Подведение итогов урока.  -выявление мнений обучающихся о результативности их деятельности  -обобщение высказываний обучающихся  -оценка степени решения задач.  -выделение лучших обучающихся.  **18.Перестроение** из одной шеренги в колонну по одному одновременным поворотом на право  Организованный выход из зала. | 30 с. 1-1,5 мин. 30-45 с. | Класс в одну шеренгу становись!  Ровняйсь! Смирно!  Стимулировать обучающихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.  До свидания 5б класс  Схема: |