**План – конспект урока по волейболу**

 **5  класс.**

**Тема:  Верхний прием и передача мяча двумя руками.**

**Цель урока: Освоение основ волейбола.**

**Задачи:**

**Образовательные:** 1.Обучения передачи мяча сверху двумя руками.

2. Закрепление стоек игрока в волейболе.

3. Освоение техники нижней прямой подаче в волейболе

 **Воспитательные:** 1. Воспитание осмысленного отношения к выполнению заданий;

2. Воспитание интереса к игре, взаимопомощи, самостоятельности;

3.Воспитание чувства взаимодействия с партнером, духа коллективизма

**Оздоровительные:** 1.Развитие координации движений.

2. Содействовать развитию психических и индивидуальных свойств личности.

**Тип урока**: обучающий

**Способы организации урока**: групповой, фронтальный, индивидуальный.

**Методы ведения урока**: словесные, наглядные, практические, игровые.

**Применение современных образовательных технологий**: обучение в сотрудничестве, дифференциация.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, обручи, свисток, фишки.

Учитель физкультуры: Тарабанова Алена Анатольевна

**Место проведения**: спортивный зал. **Дата проведения: 10.02.2015 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| I | **Подготовительная часть**1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока
2. Разновидности ходьбы:

А)На носках;Б)На пятках; В)Перекатами с пятки на носок; 1. Разновидности бега:

А) Захлест голени.Б) С высоким подниманием бедраВ)В стойке волейболиста правым боком, приставными шагами; Б) В стойке волейболиста левым боком, приставными шагами; В) Обычный бег.Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колоны.1. ОРУ на месте

•И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1. руки вперед, правая сверху, поворот головы направо;
2. руки вверх, поворот головы налево;
3. мяч за голову, голова вперед (вытягиваем шею);
4. вернуться в исходное положение;
5. руки вперед, левая сверху, поворот головы налево;
6. руки вверх, поворот головы направо;
7. мяч за голову, голова вперед;
8. вернуться в исходное положение.

•И. п. — основная стойка, мяч в руках; 1. наклон вправо, руки вверх;
2. вернуться в исходное положение;
3. наклон влево, руки вверх;
4. вернуться в исходное положение.

•И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. 1-4- круговые движения туловищем в правую сторону; 5-8- круговое движение туловищем в левую сторону. •И. п. — широкая стойка, мяч на полу. 1. выпад вправо, перекатить мяч к правой ноге;
2. выпад влево, перекатить мяч к левой ноге.

•И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч уже в приседе, как можно ниже. •И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, подпрыгнуть и поймать его в прыжке, стараться приземлиться на то же место, откуда совершался прыжок.• Проносы мяча между ногами | **10-15 мин.**1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг3 мин2 раза4 раза4 раза6-8 раз20-25 сек20-25 сек6-8 раз | Напомнить ТБ на уроке.Следить за сохранением правильной осанки. Дистанция 2 шага.Руки согнуты в локтях, на пояс.Руки за спину.Руки на пояс. Дистанция друг от друга 2 беговых  шага.Руки на поясе.Шаг шире и прыжок выше.При перестроении каждый ученик берет по набивному мячу.Выполнять в медленном темпе.Выполнять в медленном темпе.“Восьмерка”. Мяч проносится под ногой на уровне голени. |
| II  | **Основная часть**Вспомнить стойку волейболиста1. По сигналу учителя выполнить стойку волейболиста.
2. Выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.
3. Приставными шагами вправо, влево от боковой линии площадки до другой.
4. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг вперёд, в сторону.
5. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте.

Упражнения с мячом1. Передача мяча над собой и передача мяча партнёру.
2. Передача мяча над собой 2 раза и передача мяча партнёру.
3. Прямые верхние передачи партнеру
4. Нижняя прямая подача

Встречные эстафеты с элементами в/б. 1)Прокатить мяч пальцами правой руки по полу и встать в конец колонны.2)То же левой рукой.3)Добежать до обруча с мячом, поднять мяч пальцами и выполнить передачу над собой, положить мяч и передать эстафету касанием руки.4) Добежать до гимнастической палки и выполнить 4 прыжка боком на двух ногах через палку. | **25 мин**.  1 мин10 раз10 раз20 раз10раз | Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом, ноги слегка согнуты.Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ногКорпус наклонен вперед, рука на которой мяч не подвижна. |
| III | **Заключительная часть*** 1. Игра на внимание: учащиеся расходятся по залу. По первому свистку учащиеся закрывают глаза и поднимают правую ногу и раскачивают ее вперед-назад. По второму свистку опускают на пол, а по третьему поднимают левую ног и выполняют махи. Кто касается пола при потере равновесия стоя на одной ноге, тот проиграл
* 2.Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится построение в одну шеренгу.
 | **5 мин** | Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.  |