**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 бедра  В)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 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  3 мин  2 раза  4 раза  4 раза  6-8 раз  20-25 сек  20-25 сек  6-8 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 волейболиста   1. 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 мячом   1. 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 мин  10 раз  10 раз  20 раз  10раз | 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 ног  Корпус 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. |