# План-конспект

# урока по разделу «волейбол» в 6-м классе

**Тема урока**: Совершенствование и учёт выполнения технических приёмов волейбола.

**Тип урока:** Комбинированный.

**Цель урока:** Контролировать ЗУН, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

**Задачи урока:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху
2. Обучить нижней прямой подаче

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Формировать правильную осанку;
2. Развивать быстроту реакции и координацию движений;

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;
2. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольные мячи, сетка.

**Пособия:** свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12 мин)** | | | |
| 1. Организовать  детей к уроку        2. Подготовить  запястные,  коленные и  голеностопные суставы к  работе в  основной  части урока | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока, формы его проведения;  Психологический настрой детей на предстоящее занятие;  **Ходьба** 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; 5) перекатом с пятки на носок, вращения прямыми руками; | 20 сек  30 сек  40 сек 10 сек    по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга    0,5 круга      0,5 круга    0,5 круга | Обратить внимание на форму, причёски девочек! Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная.  Влево, вправо.  Восьмеркой  Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочерёдно вперёд, назад. |
| 3. Подготовить  организм  детей к  работе в  основной  части урока.                4. Развивать  внимание,  укреплять  мышцы рук,  ног, брюшного пресса и  спины. | **Бег:** **по кругу**:  - приставными шагами,  - с крестным шагом,  **По диагонали:**   -подскоками с ноги на ногу;  - подскоки с ноги на ногу спиной вперед;  - подскоки с поворотами на 360°;  - короткие притопывания лицом вперед, спиной вперед;  - бег с ускорением.  **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.    **ОРУ с волейбольными  мячами:**  а)   И.п. – мяч в прямых руках  над головой. Отведение  прямых рук за голову;  б)   И.п. – мяч перед грудью.  повороты корпуса влево-  вправо («скручивание»);  в)   проносы мяча под ногами  (восьмёрка);  г)   выпады в стороны, руки с мячом  вперед;    **Специальные упражнения:**  а)   Передача мяча в парах двумя  руками из-за головы, ловля двумя  руками;  б)   Передача мяча одной рукой,  ловля двумя руками;  в)   Бросок мяча с отскоком от пола  двумя руками, с наклоном вперед;  г)   Бросок мяча с отскоком от пола  одной рукой. | 3 мин.                      5 мин.  5 раз  5 раз  8 раз  5 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Сигнал к смене бега подаётся голосом.  Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.  Перестроение по парам для упражнений с мячами. Учащиеся через одного берут мячи.  Руки в локтях не сгибать. Амплитуду движений постепенно увеличивать  Мяч проносится под ногой на уровне голени  Глубокие выпады сзади стоящая нога прямая  Акцент на движение кистей рук   По траектории, точно в руки партнеру  Акцент на движение кистей рук   Акцент на движение кистей рук |
| **II. Основная часть (25 мин)** | | | |
| 1. Совершенст- вовать пере- дачи мяча  двумя руками сверху.        2. Обучение нижней прямой подачи. | 1) Сидя на полу, ноги в стороны: 1-й передача сверху, одновременно 2-й катит мяч по полу;  2) подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи;  3)  верхняя передача мяча над собой на высоту (1-1,5м над головой);  4) верхняя передача мяча сверху партнеру после набрасывания;  5) непрерывная верхняя передача мяча  в парах;  1) Объяснение и показ учителем.  Стойка игрока при прямой нижней подаче  Левую ногу ставите немного вперёд, ноги слегка согнуты в коленях. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед туловищем, мяч лежит на её ладони. Правая рука отведена вниз и готовится к замаху. Плавно подбрасываете мяч левой рукой строго вверх на высоту 0,5 метров над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняете замах назад – вниз. При снижении мяча примерно до пояса вы маховым движением прямой правой руки сзади – вниз – вперёд выполняете ударное движение.  2) Имитация прямой нижней подачи.  Обучение исходному положению и подбрасыванию мяча.  3) Выполнение учащимися подачи в парах.  Освоение ударного движения по мячу и согласованность движений отдельных частей тела.  4) нижняя прямая подача мяча с расстояния 5-6 метра от сетки | 8 мин             17 мин | Контроль учителя над выполнением упражнений, обращать внимание учащихся на ошибки, своевременно исправлять их.  Кисти рук образуют  полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом,  ноги слегка согнуты.  Точность передачи, постоянно двигаться на полусогнутых ногах.  С началом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую впереди ногу.  Удар по мячу наносится сжатой в кулак ладонью впереди игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча вперёд вверх.  Стойка игрока, выполнение подач без мяча.  Стойка игрока, согласованность движений и соблюдать перемещения.  Во время выполнения учащимися задания, натянуть сетку. |
| **III. Заключительная часть (3 мин)** | | | |
| 1. Организованное  завершение урока. | 1) Построение в шеренгу.  2) Подведение итогов урока.    3) Домашнее задание.   4) Организованный уход из зала. | 20 сек  30 сек   1 мин      1 мин    10 сек | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы по отделениям, зачитать выставленные отметки. Отмечать ответы учащихся и учитывать их на следующих уроках.     Подготовка к тестированию: подтягивания (м) – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа (д) – 10 раз, наклоны вперёд с доставанием пола кистями |