

Конспект урока по физической культуре в 5 классе по разделу «Волейбол»

Задачи урока:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыгучести.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, секундомер, набивные мячи, скакалки.

Учитель: Зуев Евгений Алексеевич

№ п/п	План урока	Дозировка	Методические указания
I.	Подготовительная часть.	15 мин.	
1.1	Построение. Доклад дежурного		Обратить внимание на внешний вид учащихся.
	И так ребята чтобы узнать тему урока, давайте отгадаем загадку. Здесь команда побеждает Если мячик не роняет Он летит с подачи метко Не в ворота, через сетку И площадка, а не поле У спортсменов в волейболе.	1 мин.	Учитель читает загадку, про спортивную игру волейбол. Обучающиеся отгадав загадку, озвучивают тему урока.
1.2	Создать целевую установку на изучение учебного материала.	3 мин.	При помощи видеопроектора обучающиеся просматривают слайды с элементами игры в волейбол и называют их. (Передачи мяча верхняя и нижняя). Ребята озвучивают задач урока.
1.3	Ходьба с заданиями - руки вперед, в стороны, вверх, вниз	1 мин.	1- руки вперед; 2- руки в стороны; 3- руки вверх; 4- руки вниз.
	-руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.		1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- руки вниз.
1.4	Активизировать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
	Гладкий бег, бег с заданиями.	3 мин.	Темп средний, при беге соблюдать дистанцию.
	по диагонали, восьмеркой (лицом вперед, приставными, спиной вперед), противоходом.		
1.5	Упражнения на осанку и на стопы (для профилактики плоскостопия и искривления позвоночника).	2 мин.	Упражнения выполняются на боковых линиях волейбольной площадки. На лицевых линиях ходьба без задания.
	1- руки в замок над головой ходьба на носочках.		Обратить внимание на правильное положение рук, осанку, положение головы, спины.
	2-руки за голову ходьба на пятках.		Руки в замок за головой, локти разведены в стороны, смотреть вперед.
	3- руки в стороны ходьба на		Руки подняты на уровне плеч, спина прямая, смотреть вперед.
			Локти отведены назад, плечи отведены назад,

1.6	носочках.		спина прямая, носочки стоп не касаются пола.
	4- руки на пояс ходьба на пятках.		
	Ходьба с восстановлением дыхания.	30 сек.	Темп передвижения медленный. Вдох - руки вверх, выдох- руки уронить вниз с наклоном туловища.
1.7	Передвижение по залу в колонне по одному.	30 сек.	Передвижение в колонне по одному, ребята берут каждый по волейбольному мячу, набор дистанции.
	ОРУ с мячами.	3.30 мин.	Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча, выполнение хлопка и его ловлю.
	1. Подбрасывание мяча и выполнение хлопка перед собой.	30 сек.	
	2. Подбрасывание мяча и выполнение хлопка за спиной.	30 сек.	Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча, выполнение хлопка и его ловлю.
	3. Подбрасывание мяча и выполнение хлопка под правой и левой ногами.	30 сек.	
	4. Передача мяча вокруг себя в правую сторону.	30 сек.	Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча, выполнение хлопка и его ловлю.
	5. Передача мяча вокруг себя в левую сторону.	30 сек.	
	6. Передача мяча под правой и левой ногами (в шаге).	30 сек.	Передача выполняется лицом вперед, мяч передается из руки в руку, спина прямая.
	7. Передача мяча под правой и левой ногами в шаге.	30 сек.	Передача выполняется спиной вперед, мяч передается из руки в руку, спина прямая. Передача выполняется лицом вперед. Обратить внимание на ширину шага.
		30 сек.	Передача выполняется спиной вперед. Обратить внимание на ширину шага.
II.	Основная часть урока.	30 мин.	
2.1	Передвижение с мячом в руках, через центр зала в колонну по два для выполнения разминки с мячами. Объяснение, показ.	30 сек.	Дети заранее разделены на две группы, у каждой группы на запястье ленточка разных цветов. По команде учителя, одна группа детей отправляется на правую сторону зала, вторая на левую сторону зала. Учащиеся набирают дистанцию между парами. Построение в колонну. Команда учителя: («На лево!», « На право!»).
2.2	1.Броски мяча вверх (правой и левой рукой).	1 мин.	Бросок выполняется от плеча, правильная ловля мяча.
	2.Броски мяча в пол (правой и левой рукой).	1 мин.	Бросок выполняется от плеча с небольшим наклоном тела вперед и хлестким движением руки в низ.
	3.Броски мяча двумя руками из-за головы.	1 мин.	Обратить внимание детей, на выполнение прогиба спины, при выполнении броска.
	4.Бросок мяча в пол, после двух	16 мин.	Выполняется два шага, выпрыгивание вверх с приседом бросок мяча в пол.

2.3	<p>шагов.</p> <p><i>Освоить выполнение верхней передачи мяча.</i></p> <p>1.Верхняя передача мяча (при помощи набрасывания партнером).</p> <p>2.Верхняя передача мяча (при помощи набрасывания партнером), учащиеся правой шеренги (левой) встают на (правое, левое колено).</p> <p>3.Выполнение верхней передачи без ловли мяча.</p> <p>4.Нижняя передача мяча (при помощи набрасывания партнером).</p>	<p>8 передач</p> <p>8 передач</p> <p>8-10 раз.</p> <p>8 передач</p>	<p>Показ и рассказ учителя.</p> <p>По команде учителя, обе шеренги выполняют движение вперед три шага.</p> <p>Один набрасывает, второй выполняет верхнюю передачу мяча своему партнеру.</p> <p>Один набрасывает мяч стоящему на одном колене своему партнеру, он в свою очередь должен встать и выполнить верхнюю передачу в руки своему партнеру.</p> <p>Обратить внимание на высоту набрасываемого мяча, точность выполнения передачи.</p> <p>Передачи выполняются без ловли мяча.</p> <p>Обратить внимание на выполнение передач вверх.</p> <p><i>Повторить с обучающимися положение рук при выполнении нижней передачи мяча.</i></p> <p>Передача выполняется в руки партнеру. Обратить внимание на работу ног.</p>
2.4	<p>Работа у сетки.</p> <p>5.Выполнение верхней передачи мяча через сетку.</p> <p>6.Выполнение смешанных передач мяча через сетку.</p>	<p>2 круга</p> <p>2 круга</p>	<p>Два ученика из разных команд находятся на одной стороне зала, остальные строятся в колонну на другой стороне зала.</p> <p>Один набрасывает остальные выполняют верхнюю передачу мяча через сетку и возвращаются в конец строя. Обратить внимание на положение рук на мяче, при выполнении передачи, работу ног.</p> <p>Один набрасывает остальные выполняют верхнюю, нижнюю передачи мяча через сетку. Обратить внимание на положение рук, при выполнении верхней и нижней передач мяча. Работу ног.</p>
2.5	<p>Отгадай ребус.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>На стене находятся картинки с ребусами. Обучающиеся должны угадать ребусы какая команда быстрее угадает ребусы, та и начинает игру.</p>
2.6	<p>Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>8 мин.</p>	<p>Класс делится на 3 команды по цвету ленточек. Напомнить правила игры, технику безопасности. Передачи мяча верхняя и нижняя с сочетанием приёма мяча снизу.</p> <p>Корректировать приём и передачу.</p>
2.7	<p>ОФП</p> <p>1. Прыжки через скакалку. Девочки - 100 раз Мальчики – 80 раз</p> <p>2. Поднимание туловища из</p>		<p>Две команды играют в пионербол с элементами волейбола, третья команда выполняет ОФП.</p> <p>Прыжки через скакалку выполняется различными</p>

	<p>положения лежа на спине. Девочки – 20 раз</p> <p>Мальчики – 30 раз</p>		<p>способами.</p> <p>При выполнении упражнения руки находятся за головой.</p>
III.	Заключительная часть.	2 мин.	
3.1	Построение.	30 сек.	Объявить счет игры. Указать на основные ошибки при игре и методы исправления.
3.2	Подведение итогов игры.	1 мин.	<p>- Ребята, кто скажет, чему мы с вами научились на уроке.</p> <p>- Расскажите, что понравилось вам сегодня на уроке, а какие упражнения вызывали у вас затруднение при их выполнении.</p>
3.3	Домашнее задание	30 сек.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прочитать параграф №15, найти информацию по теме: История спортивной игры волейбол. 2. Отжимания на пальчиках у стенки мальчики 25 раз, девочки 15 раз.