План – конспект урока по волейболу № 38-39

Цель: Формирование навыков игры в волейбол у учащихся 5 класса

Задачи: Образовательная; Изучение и закрепление стойки игрока, передвижение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, передача мяча двумя руками сверху на месте, в колонах через сетку. Учебная игра с элементами волейбола.

Развивающая: Развитие координации движения. Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях.

Воспитательная: Укрепления здоровья. Популяризация вида спорта. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Место проведения: Спортивный зал МОУ «Школа № 20 г.Донецка»

дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ инвентарь: Легкие и волейбольные мячи, волейбольна сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Дози-ровка |  Методические указания |
|  |  1 Подготовительная часть | 12-14мин |  |
| 1234 | Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, проверка присутствующихПравила по Т.Б. во время занятий.Разновидности ходьбы:а) на носках, руки на пояс;б) на пятках, руки за спину;в) на внутренней стороне стопы, руки на пояс;г) на внешней стороне стопы, руки на пояс;д) перекатом с пятки на носок руки за спину;Бег в медленном темпе и его разновидности: -высокое поднимание бедра -захлест голени -приставным шагом в право -приставным шагом в левоХодьба, восстановление дыхания, перестроение. Общеразвивающие упр-я на месте: ученик по желанию1) И.П. О.С., руки на пояс.1-4 круговые движения головой в правую сторону,5-8 тоже в левую сторону.2) И.П. О.С. правая рука вверх,1-2 рывковые движения руками назад,3-4 тоже со сменой положения рук.3) И.П. О.С. руки перед грудью,1-2 рывковые движения согнутых рук,3-4 рывковые движения прямых рук, с поворотом вправо,5-8 тоже в другую сторону.4) И.П. О.С. руки в замок за головой.,1-2 рывковые повороты туловища вправо,3-4 тоже в левую сторону.5) И.П. Ш.С., руки в стороны, наклон вперед.1-правой рукой коснуться носка левой ноги,2-левой рукой, носка правой ноги (мельница).6) И.П.Ш.С. руки в замок вверх.1-3 касаемся пола руками,4-и.п.. | 3-4мин2-3 мин.10м10м10м10м10м1-2кр20м20м20м20м6-7мин3-4раза6-8раз5-6раз8-10раз20 раз6-8раз | Внешний вид уч-ся,выполн. стр. упр. по команде Замерение чссСледить за осанкой.Следить за дистанцией.Спину держать ровноСледить за осанкой.Перекат высокийСледить за дистанцией. Следить за дыханиемКолено внизуШаг шире, не допускать скрестный шаг.Спец. гр. Выполняет половину силовых и прыжковых упр-й.МедленноЛокоть прямойРуки выпрямлять полностью.Спина прямаяКолени не сгибатьНаклон максимальный, колени не сгибать, руки вертикально вверх. |
|  | 7) И.П. присед на правую, левая в сторону, руки вперед в замок.Перекаты с правой на левую и обратно на каждый счет.8) И.П. О.С. руки в замок за голову.1-полный присед не отрывая пяток,2- И.П.9) И.П. узкая стойка, руки на пояс.1-прыжок вперед,2- назад.3-вправо,4-влево.10)Отжимание от пола Измерение пульса на руке или на шее. | 6-8раз20 раз20 раз20м.10д. | Ноги выпрямлять полностью, руки на пол не ставить, стопы не переставлять.Спину держать прямоСледить за осанкой, грудь впередСпец. гр. планочка Более 180 и менее 90 обратить внимание. |
| 12 | Основная частьИзучение и закрепление стойки игрока, передвижение приставными шагами вправо, влево, лицом и спиной вперед.- При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.- ученики произвольно выполняют различные перемещения с имитацией приемов.- ученики стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. первые игроки в колоннах передвигаются к боковой линии 2-3приставных шага, к сетке 2-3шага и имитируют вторую передачу.Передача мяча двумя руками сверху на месте, в колонах через сетку. Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча. а)**Подводящие упражнения**-Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).-Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).- Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:б) Передачи через сетку стоя в коллонах .**Техника выполнения** И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед в стороны. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета. | 27-28мин | C:\Users\user\Desktop\загружено.jpgРассказ показ**Возможные ошибки**1.Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.2. Руки опущены.3. Чрезмерный наклон туловища вперед.4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.Следить за бросками, исправлять ошибки при броскахC:\Users\user\Desktop\загружено (1).jpgЧтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны: – уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;– помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);– при передаче касаться мяча фалангами пальцев;– перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении; |
| 3 | Учебная игра с элементами волейбола. Деление класса на команды и игра по упрощенным правилам |  | – перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;– при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.Спец.гр. ведет счет |
| 123 |  3. Заключительная частьПостроение в шеренгу по одному, восстанавливающие упражнения в движении.Подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание.Организованный выход со спортивного зала. | 3-5мин.1,5мин2-3мин0,5 мин. | Во время движения соблюдать дистанциюОтметить лучших, спросить о самочувствии детей.Отжимание от пола – д-10р. м-25р. Ежедневно.Замер ЧСС |