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 |  |
| 1  2  3  4 | Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, проверка присутствующих  Правила 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 лево  Ходьба, восстановление дыхания, перестроение.  Общеразвивающие упр-я на месте: ученик по желанию  1) 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.. | 3-4мин  2-3 мин.  10м  10м  10м  10м  10м  1-2кр  20м  20м  20м  20м  6-7мин  3-4раза  6-8раз  5-6раз  8-10раз  20 раз  6-8раз | Внешний вид уч-ся,выполн. стр. упр. по команде  Замерение чсс  Следить за осанкой.  Следить за дистанцией.  Спину держать ровно  Следить за осанкой.  Перекат высокий  Следить за дистанцией. Следить за дыханием  Колено внизу  Шаг шире, не допускать скрестный шаг.  Спец. гр. Выполняет половину силовых и прыжковых упр-й.  Медленно  Локоть прямой  Руки выпрямлять полностью.  Спина прямая  Колени не сгибать  Наклон 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. | 6-8раз  20 раз  20 раз  20м.10д. | Ноги выпрямлять полностью, руки на пол не ставить, стопы не переставлять.  Спину держать прямо  Следить за осанкой, грудь вперед  Спец. гр. планочка  Более 180 и менее 90 обратить внимание. |
| 1  2 | Основная часть  Изучение 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.jpg  Рассказ 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 бросках  C:\Users\user\Desktop\загружено (1).jpg  Чтобы 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 |
| 1  2  3 | 3. Заключительная часть  Построение в шеренгу по одному,  восстанавливающие упражнения в движении.  Подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание.  Организованный выход со спортивного зала. | 3-5мин.  1,5мин  2-3мин  0,5 мин. | Во время движения соблюдать дистанцию  Отметить лучших, спросить о самочувствии детей.  Отжимание от пола – д-10р. м-25р. Ежедневно.  Замер ЧСС |