**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Селижарово**

**Тема:** Формирование знаний и умений учащихся 6-го класса в

cпортивной игре волейбол.

 Комиссарова Наталья Геннадьевна

 учитель физической культуры

 МОУ СОШ № 1 п. Селижарово

 Тверской области

2014год.

**Тема: Формирование знаний и умений учащихся в спортивной игре**

**волейбол.**

Метод проведения : групповой, индивидуальный.

Тип урока: игровой , соревновательный, фронтальный.

Цели урока: Освоение техники приема и передачи мяча в игровой форме.

Место проведения – спортивный зал школы.

Спортивное оборудование: волейбольные мячи, гимнастические палки.

Ход урока.

Организационный момент :

1 .построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь»!» «Смирно!» «Класс вольно!»

 2. Приветствие учителя, объявление темы.

 3. Вводное слово учителя.

Сегодня на уроке мы будем выполнять технические упражнения, которые применяются в игре волейбол. На основе этих упражнений проведём эстафеты. Цель заданий привитие стойкого интереса к занятиям волейбол.

Подготовительная часть урока:

 Беговая разминка.

 По сигналу – выполнение определённого задания

1. Ходьба обычная
2. На носках - руки на пояс
3. На пятках - руки за спину
4. Перекатом с пятки на носок - руки на пояс.
5. Бег обычный , через препятствия, змейкой, приставными шагами правым боком, левым.
6. Переход на обычную ходьбу.

В колонну по четыре- «Становись!»

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.

1-2 –палку вверх, подняться на носки, подтянуться, вдох

3-4 -палку назад на плечи

5-6- палку вверх

7-8 – исходное положение.

1. шаг левой ногой в сторону, палку на грудь
2. И.П.- палку вниз
3. шаг вперёд, палку наверх
4. И.П. палку вниз 5 раз.

 Наклон туловища вперёд с упором на палку-5-7 раз

 Наклон вперёд, палку за спину -5 раз.

 И.п.- О.с, палка вертикально вперёд

 1- мах правой ногой в сторону; 2- приставить ногу; 3-4 то же левой ногой 10 раз

 Повторить упражнение с № 1

**Основная часть урока:**

Перестроить занимающихся в две шеренги лицом друг к другу, раздать волейбольные мячи.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча из разных исходных положений.

1. Приём мяча двумя руками из-за головы стоя за 15 сек.
2. То же в прыжке за 15 сек.
3. Бросок набивного мяча вверх над собой , поймав мяч, вниз не

опускать, а передать партнёру -10раз

1. Многократное отбивание мяча над собой в парах

**Командные действия - освоение передачи мяча**

**Игра «Лови мяч»**

 Встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.

**«Перебрось мяч»**

Крепятся подвесные мячи над волейбольной сеткой. По сигналу игрок

бежит к подвесному мячу передачей сверху двумя руками посылает мяч через сетку на противоположную сторону, а сам возвращается в конец колонны.

**Эстафета на развитие быстроты перемещений.**

Две команды располагаются в колонну по одному за лицевой линией.

На расстоянии 4-5 метров перед каждой командой чертится круг.

По свистку игрок бежит с мячом в руках в круг и, повернувшись кругом,

бросает мяч через сетку следующему игроку, после чего возвращается в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая бег.

**«Мячи через сетку».**

 Команды располагаются на волейбольной площадке. У каждой команды по одному волейбольному мячу. По свистку игроки одновременно бросают мячи через сетку. Игра заключается в том, чтобы все мячи оказались на площадке противника.

**Заключительная часть урока:**

Ходьба спокойная, упражнения на дыхания.

Малоподвижная игра «Если нравится тебе делай так…»

Подведение итогов занятия.