Конспект урока

по Спортивным играм «Волейбол» в 6 классе

 МКОУ СОШ №1 г. Барабинск

 Новосибирской области

**Тема**: Обучение стойки волейболиста и передача мяча сверху.

**ЗАДАЧИ УРОКА**

1. Обучение стойки волейболиста.
2. Передача мяча сверху с партнёром.
3. Игра в пионербол с элементами волейбола.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** Волейбольные мячи.

**Время проведения:** 8:30 – 9:15.

**Учитель физической культуры:** Рожков Сергей Владимирович.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ****(организационно-методические указания)** |
| Организовать учащихсяПовышения вниманияПодготовка организма к работе на урокеУпражнения для формирования правильной осанки**Обучение стойки волейболиста**Подготовить организм к основной части задачи урока Разогреть мышцы спиныРазогреть мышцы ног, коленные суставы Разогреть ноги **Обучение передачи мяча сверху двумя руками****Игра в пионербол с элементами волейбола.** | 1. **Вводно-подготовительная часть**

1.Построение2.Приветствие3.Сообщение задач урока4.Техника безопасности на уроке волейбола5.Строевые упражнения на месте- «НАЛЕ – ВО!» - «НАПРА – ВО!»- «КРУ – ГОМ»! 6.Направо в обход шагом – «**МАРШ!**»**7.Упражнения на осанку**- Руки вверх на носках- Руки за голову на пятках, при каждом шаге с изменением положение рук- Руки на пояс на внешнем своде стопы- На внутреннем своде стопы- Руки вперёд в полуприсядь- Руки в стороны, перекатным шагом8.Бегом – «МАРШ!»**9.Специальные упражнения волейболиста****ОБЪЯСНЕНИЕ:**Стойка – это положения игрока, удобное для осуществления перемещение по площадке и принятия исходного положения для выполнения игрового приёма мяча. Применяется в волейболе для точной передачи мяча. И для защиты и атакующих действий1. Приставными шагами правым боком высокой стойки волейболиста2. Приставными шагами левым боком высокой стойки волейболиста3. Приставными шагами в средней стойке волейболиста 4. Спиной вперёд в стойке волейболиста5. Лицом вперёд в стойке волейболиста 6. По сигналу принять стойку волейболиста для приёма мяча сверху**10.ОРУ в парах на месте**а) Наклоны вперёд, руки на плечиб) Стоя спиной друг другу хват в локтевых суставах, повороты право (лево)в) Присед правая нога у партнёра, а на левой садиться и на оборот г) Прыжки вверх коснуться ладонями партнёра 11. На месте шагом **«МАРШ!»**1. **Основная часть**

**ОБЪЯСНЕНИЕ:**Для передачи мяча сверху волейболист занимает такое исходное место ноги на ширине плеч, кисть руки находятся впереди на уровне глаз, в момент касании мяча пальцы расположены в виде чаши. Разгибая ноги, туловище и руки игрока передаёт мяч1. Передача мяча над собой2. Передача мяча над собой с поворотом на 360°3. Приём и передача мяча, затем присед в два касания передаём партнёру5. Передача мяча с перемещением в одно касание 1. **Заключительная часть**

**11. Описание содержание игры** На площадке 2 команды, которые играют. В каждой команде 6 игроков, занимают своё положение. Очко получает та команда, которая забьёт, мяч упадёт на площадку 1.Посроение 2.Подведение итогов | **15 мин.**30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.1-2раза.1-2раза.1-2раза.30 сек.30снк.30 сек.30сек.30 сек.30 сек.**1-2 мин.**1-2раза.1-2раза.1-2раза.2 раза.2 раза.2 раза.3-4раз.3-4раз.3-4раз.3-4раз.**25-30 мин.**30 сек.3-4раз.3-4раз.3-4раз.3-4раз.**10-12 мин.** | Сохраняем равнение в шеренге Чёткий доступный краткий рассказПоворот на правом носке, левой пяткеПоворот на левом носкеПоворот через левое плечоСпина прямая, ладони внутрь подбородок приподнят Спину держим прямо Спина прямаяС пятки на носокЧёткий доступный рассказ для детейТуловище всегда слегка наклонено в перёдЛевая нога впереди Правая нога впереди Наклоны активней Повороты активней Присед глубже, активней Выпрыгивание активней Чёткий доступный рассказ для детейАктивно работаем рукамиСледить за правилами игры  |