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 учащихся  Повышения внимания  Подготовка организма к работе на уроке  Упражнения для формирования правильной осанки  **Обучение стойки волейболиста**  Подготовить организм к основной части задачи урока  Разогреть мышцы спины  Разогреть мышцы ног, коленные суставы  Разогреть ноги  **Обучение передачи мяча сверху двумя руками**  **Игра в пионербол с элементами волейбола.** | 1. **Вводно-подготовительная часть**   1.Построение  2.Приветствие  3.Сообщение задач урока  4.Техника безопасности на уроке волейбола  5.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 шагом  8.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 действий  1. Приставными шагами правым боком высокой стойки волейболиста  2. Приставными шагами левым боком высокой стойки волейболиста  3. Приставными шагами в средней стойке волейболиста  4. Спиной вперёд в стойке волейболиста  5. 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 плечи  б) 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 мяч  1. Передача мяча над собой  2. Передача мяча над собой с поворотом на 360°  3. Приём и передача мяча, затем присед в два касания передаём партнёру  5. 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 рассказ  Поворот на правом носке, левой пятке  Поворот на левом носке  Поворот через левое плечо  Спина прямая, ладони внутрь  подбородок приподнят  Спину держим прямо  Спина прямая  С пятки на носок  Чёткий доступный рассказ для детей  Туловище всегда слегка наклонено в перёд  Левая нога впереди  Правая нога впереди  Наклоны активней  Повороты активней  Присед глубже, активней  Выпрыгивание активней  Чёткий доступный рассказ для детей  Активно работаем руками  Следить за правилами игры |