Урок физической культуры в 5-м классе по теме "Волейбол"

**Задачи урока:**

* Дальнейшее разучивание основных индивидуальных технических приемов игры в волейбол:
Развитие быстроты перемещений.
Обучение технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
* Развивать умение сотрудничать с партнерами по команде посредством подвижных игр.

**Необходимое оборудование и инвентарь**: сетка волейбольная; мячи волейбольные -5 шт.; секундомер – 1; свисток – 1.

**План урока:**

1. Подготовительная часть – 10 мин.
2. Основная часть – 25 мин.
3. Заключительная часть – 7 мин.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть – 10 мин.** |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Обратить внимание на готовность учащихся к уроку |
| Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с различным положением рук. | 1 мин | Следить за правильностью осанки. |
| Бег в среднем темпе. | 2 мин | Работает передняя часть стопы. |
| Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. | 1 мин | Ускорение в максимальном темпе.Спиной вперед бежать на передней части стопы. |
| Бег с остановками и изменением направления. “Челночный” бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). “Челночный” бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу “челночного” бега перемещение приставными шагами. | 3 серии | Бежать в одном темпе.Слушать указания учителя. |
| Имитация положения рук как при передаче сверху двумя руками. | 4 серии | Класс расположен в шеренгу на боковых линиях. |
| 1. Вращение рук в кистевых и плечевых суставах.1. Повороты предплечий наружу (супинация). Полуприседая, руки вперед-вниз с одновременным сведением и супинацией предплечий.
2. Броски набивных мячей вперед-вверх. Из положений полуприседа, ноги на ширине плеч, бросок набивного мяча прямыми руками вперед-вверх с одновременным выпрямлением ног. (Внимание учащихся следует обратить на необходимость одновременного разгибания ног и бросок мяча).

4. Положение полуприседа, прямые руки с мячом опущены вниз. Выполнение выпада влево (вправо, вперед, назад) с последующим броском набивного мяча вперед-вверх. Не допускать сгибания рук при броске мяча. Добиться одновременного разгибания ног и смещения рук вперед-вверх с последующим броском.1. Приседание на двух ногах, руки вперед. Выполнять по 10 серий приседаний в медленном и быстром темпе.
2. Из стойки готовности волейболиста перемещение на 2— 4 м влево с последующей остановкой и выпадом влево. То же вправо, вперед, назад.
3. Ускорения на 5—10 м в различных направлениях из положения стойки готовности волейболиста. Исходное положение: а) сидя на полу,

б) стоя спиной в направлении движения.1. Упражнения на расслабление мышц рук и ног. Потряхивание расслабленными руками, поднятыми вверх и опущенными вниз.

Из стойки на лопатках — потряхивание расслабленными ногами | 4 мин |   |
| **Основная часть – 25 мин.** |
| Броски волейбольных мячей вперед и вверх. Учащиеся, находясь в исходном положении, удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти разведены в стороны и вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производится бросок мяча. | 3-4 мин | Упражнение выполняется в медленном и среднем темпе. |
| Учащиеся в парах. Стоят спиной друг к другу. Один передает мяч другому двумя руками за голову. | 3-4 мин |   |
| “Перехвати мяч”: игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. | 5 мин | Правила: перехват выполнять обозначенным учителем способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя  заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются местами. – Отработка передачи сверху, мяч в прыжке. |
| ***“Свеча”.***На площадке чертится круг диаметром 1 метр. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. | 5 мин | По окончании игры победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков |
| В парах. Партнеры на боковых линиях.1-й набрасывает мяч высоко к середине зала.2-й выбегает под мяч, остановка, выполняет передачу сверху, спиной вперед.Возврат на боковые линию. | 3-4мин |   |
| В четверках. Броски/ловля мяча:http://festival.1september.ru/articles/615662/img1.gifДва мяча с одной стороны. Партнеры одновременно выполняют бросок, стоящему напротив партнеру и меняются местами. Получают мяч от партнера напротив и повторяют броски. | 2-3 мин. | Упражнение выполнять как можно быстрее, аккуратно. |
| **Заключительная часть – 3 мин.** |
| Ходьба с дыхательными упражнениями. | 2 мин. |   |
| Подведение итогов урока. | 1 мин. |   |