Конспект

урока физической культуры № **30** для 6 класса

Тема урока: Подвижные игры. Волейбол.

Цель урока: Повторить и закрепить полученные навыки передвижений в стойке, передачи мяча двумя руками сверху в парах и после передачи вперед, приема мяча снизу двумя руками перед собой. Учебная игра в мини-волейбол.

1. Образовательные: Создание полноценного представления о игре волейбол.
2. Развивающие: Развивать двигательные навыки, способствующие освоению техники игры в волейбол на знаниях, полученных на предыдущих занятиях.
3. Воспитательные: Посредством игры воспитать быстроту действий, ловкость, сообразительность.
4. Оздоровительные: Содействовать развитию ловкости, координации движений.

Место проведения: спортзал

Оборудование и инвентарь: 15 волейбольных мячей, сетка, табло.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Частные задачи урока | Содержание урока | | | | Дозирование нагрузки. Методы, способы и технологии организации обучающихся. Организационно- методические указания | |
| Деятельность учителя | | | Деятельность  обучающихся |
| 1.Вводная  2мин. | Основы ТБ и профилактика травматизма, требования к спортивной форме. | Построение, доклад физорга.  Рассказать о возможной травмоопасности при разучивании элементов игры волейбол и провести инструктаж по ТБ.- Построение в «шеренгу», приветствие учителя.  - Сообщение задач урока. | | | Правильно выполнять строевые упражнения. Выполнить комплекс разминки на месте и в движении. | Физорг  Учитель: Формировать мотивационно-ценност­ного отношения к игровым видам спорта. | |
| 2.  Подготовительная  8 мин. | Сообщение задач урока, организовать обучающихся и их психический  настрой на занятие,  выполнение  несложных  физических  упражнений.  Обеспечить  организм к  эффективной  мышечной  деятельности,  готовность к  выполнению  упражнений | Разминку начинать с ходьбы 30 сек. бег 1мин. с изменением направления. Ходьба 30 сек.  - Совершенствовать ОРУ ( добавить упражнение на растяжение мышц лучезапястного и голеностопного суставов, растяжка мышц, страховка при падениях и  перекатах):  Ходьба на носках 1 - 4, руки на поясе, 5 - 8 на пятках, руки в  стороны, на внешней и внутренней стороне ступни. 30 сек.  \*И.п. - Стоя, ноги на ширине плеч, 1-2 - поднять руки  вверх, заплести пальцы и повернуть ладонями вверх, 3 - 4 -  потянуться, поднять подбородок и посмотреть вверх, 5 - 6 -  вращение корпусом влево - 7- 8 - вправо вокруг  вертикальной оси. по 3 раза.  \*И.п. - Бег по периметру зала , приставными шагами  боком, спиной вперед, забегания, вращения, бег по  диагонали, змейкой. 3 мин.  \*И.п. - Ноги на ширине плеч. 1- (вдох), 2-3-4 (выдох)  наклон корпусом к левой, правой ноге, достать руками пол перед собой , 5 - (вдох) поднять корпус и руки в верх, по 3 раза.  \*И.п. - Ноги на ширине плеч. Поднять руки вперед на уровень плеч. 1-махи вверх поочередно каждой ногой к противоположной руке, на 2 - опустить ноги, руки не опускать по 10 раз.   * Размять голеностоп, вращая ступню в одну и другую сторону и запястья рук. 30 сек. * Прыжки по ходу движения вверх ( попытаться достать руками баскетбольный щит), на месте вверх и с разворотом на 90,180, 360 градусов. 30 сек. * И.п.\* Стоя на расстоянии 80см. от стены. Отжимание от стены. 30 раз. * И.п.\* Упор лежа. Отжимание на пальцах. 10 раз. * Броски набивного мяча кистями и подъемом стопы.   Броски набивного мяча стоя в парах напротив друг друга одной и 2мя.руками. по 20 раз. | | |  | Средняя | |
| 3.  Основная  30 мин. | Использовать разученные двигательные умения в разных вариантах в зависимости от конкретных обстоятельств.  Развивать  технические  элементы волейбола | | «Эстафета с бегом». Прыгая на одной ноге до середины площадки, на другой ноге - до конца, обратно - обычный бег. 5мин.  -Закрепить полученные навыки передачи сверху в парах. Для передачи сверху ноги поставить на ширину плеч, кисти рук перед собой на уровне глаз. В момент касания мяча пальцы расположены в виде ковшика. Подбросить мяч, разгибая руки и ноги. 2мин.  -Закрепить полученные навыки передачи снизу.  Для передачи снизу руки выпрямлены и опущены. Кисти могут быть соединены разными способами. 2мин.  -Закрепить полученные навыки передачи над собой.  Кисти располагают у лба. 1мин.  Упр-я: Послать мяч над собой 20 раз, вперед 20 раз, назад за голову 20 раз.  Упр-я в парах: 5мин.   1. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении головы. Партнер, разгибая ноги, руки и туловище, выполняет передачу. 2. To-же, но партнер набрасывает мяч левее, правее, ближе или дальше. 3. И.п.\* Стоя у стены. Прием сверху и снизу от броска о стену или в парах. 5мин.   -Совершенствовать полученные навыки передачи 2мя руками сверху. 2мин.  Совершенствовать полученные навыки передачи снизу.  2мин.  -Совершенствовать полученные навыки передачи над  собой. 2мин.  Упр-я: Послать мяч над собой 20 раз, вперед 20 раз, назад  за голову 20 раз.  - Те -же упражнения в парах. | Предупредить или исправить грубые ошибки в технике разучивания двигательного действия.  Ориентироваться в управлении движением в стойке.  Быть коммуникабельными в команде.  Взаимодействовать во  время игры, слаженно  действовать. | | | Высокая.  Учитель: Сформировать у учеников смысловой образ игры, основанный на разъяснениях, и комментариях, данных на предыдущих занятиях. Осуществлять подсказки и исправления походу выполнения упражнений.  Учитель: Научить решать  двигательные задачи. | |
|  | Развивать ловкость и координацию в игровой форме.  Учиться игре в волейбол по  упрощенным правилам.  Использовать приобретенные навыки при выполнении  элементов  волейбола.  Научиться решать  двигательные  задачи в игровой  форме. | | 1. «Догони мяч». И.п. Стоя в шеренгу. Один игрок стоит сзади шеренги и выбрасывает вверх-вперед мяч. Остальные играющие не дают упасть мячу на землю, подбив его руками снизу. 4мин.  2. «Через сетку». Две команды стоят друг напротив друга по обе стороны сетки. Головные игроки передают мяч через сетку и убегают в конец колонны. Выигрывает команда, первая закончившая передачу. 5мин.  3. « Два мяча ».  И.п. Играющие образуют круг, у них 2 мяча. По сигналу одновременно передавать мяч друг другу. Игрок выходит из игры, если не смог поймать мяч, неточно бросил его партнеру, выбывают 2-3 игрока, если мячи оказались рядом у ближних игроков. 5мин.  4. Обучение правилам игры в мини-волейбол. Учебная  игра. Юмин.  -Совершенствовать полученные навыки передачи сверху в определенную зону. 2мин. - Совершенствовать полученные навыки передачи снизу в определенную зону. 2мин.  -Совершенствовать полученные навыки передачи над  собой. 2мин.  1.«Карусель». И.п.\* Стоя по кругу в затылок друг другу.  Один игрок подкидывает мяч над собой и продвигается  вперед, другой - подбегает на его место, и подкинув мяч  (выполняет передачу мяча над собой), продвигается вперед. 5мин. 2. «Кто точнее». И.п.\* В колонну по одному строятся 2 команды. Надо попасть в определенное место ( в мишень - квадрат или круг). Оговорить способ удара. Ударивший мячом в цель, уходит в конец колонны. 4мин.  3. «Снайперы» Каждый игрок выполняет по 5 подач. Цифры - очки. Набрать больше очков всей командой, попадая подачей в определенный квадрат 2мин.  Упражнения в парах: Змин. 1. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении головы. Партнер, разгибая ноги, руки и туловище, выполняет передачу. | Научиться быть ответственными за результаты индивидуального труда  в коллективе. | | |  | |
|  | Научиться находить  приемлемые  варианты при  меняющейся  траектории полета мяча, силе броска, разных временных характеристиках во время игры. | | 2. To-же, но партнер набрасывает мяч левее, правее,  ближе или дальше.  3. И.п.\* Стоя у стены. Прием сверху и снизу от броска о  стену или в парах.  4. Правила игры в мини-волейбол. Учебная игра. Юмин. |  | | |  | |
| 4.  Заключительная  5мин. | Посредством игры  воспитывать  координацию,  ловкость. | | Построение. Объяснение правил игры на основе анализа  ошибок прошедшей игры. Выявить учеников с лучшей  техникой. Подведение итогов урока. Рекомендации по исправлению ошибок. Домашнее задание. | Свободная ходьба,  восстановить дыхание,  собрать инвентарь. Построение | | | Низкая. | |