

Урок по физической культуре
Учитель физкультуры: Кузьмин Андрей Владимирович
Для учащихся 6 класса

Тема: волейбол

Цели урока:

- Образовательная – формировать навыки владения мячом при передаче мяча двумя руками сверху;
- Развивающая - развитие физических качеств, необходимых для овладения техническими приемами волейбола;
- Воспитательная - воспитание чувства ответственности за товарища, внимательности.

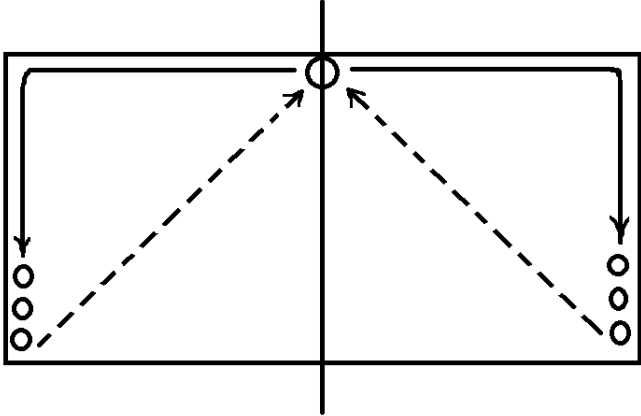
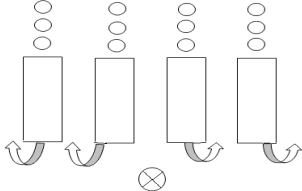
Задачи урока:

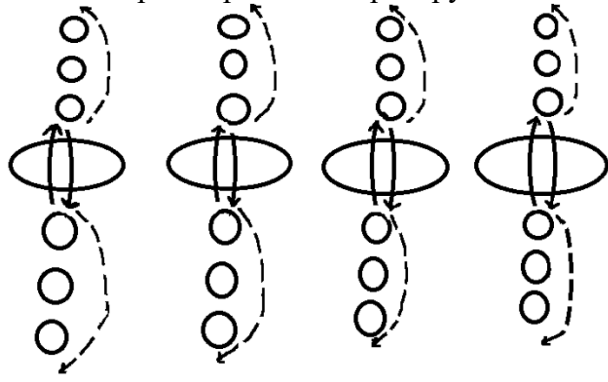
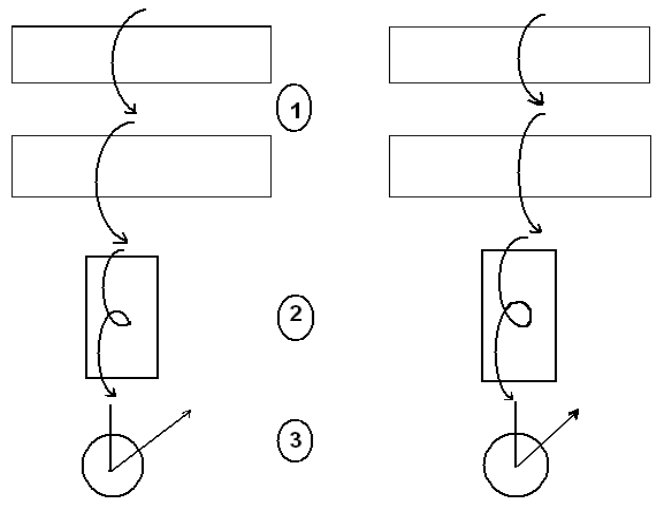
1. Ознакомить с техникой выполнения приема-передачи мяча снизу двумя руками.
2. Совершенствовать технику приема – передачи мяча сверху двумя руками.
3. Развивать прыгучесть и прыжковую выносливость.

Инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, мячи набивные, скамейки гимнастические, обручи, волейбольная сетка, обручи на тресе над сеткой, маты гимнастические.

Подготовила: учитель физкультуры
 Кузьмин Андрей Владимирович

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 10-12мин		
Построение, Рапорт, Приветствие. Ознакомление с задачами урока.		Обратить внимание на осанку.
Измерение пульса		
Разновидности ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> • на пятках, руки за голову; • на носках руки на поясе; 	0,5 круга	Локти разведены в стороны, спина прямая.
Бег в среднем темпе	1 круг	
Попеременные подскоки с одновременным вращением рук вперед.	0,5 круга	Прыжок выполнять вверх, толчок ногой вверх - вперед.
Приставные шаги правым боком в высокой стойке, руки на поясе.		Смотреть вперед, соблюдать дистанцию.
Приставные шаги правым боком в полу-приседе, руки имитируют передачу сверху.		Смотреть вперед, соблюдать дистанцию.
Приставные шаги левым боком в высокой стойке, руки на поясе.		Смотреть вперед, соблюдать дистанцию.
Приставные шаги левым боком в полу-приседе, руки имитируют передачу сверху.		Смотреть вперед, соблюдать дистанцию.
Бег в среднем темпе, переход на ходьбу,		Раз – вдох, два-три – выдох.

восстановление дыхания.		
Упражнения по диагонали: <ul style="list-style-type: none"> • бег с высоким подниманием бедра; • бег с захлестыванием голени; • «буратино» 	1 серия 1 серия 1 серия	Голень не захлестывать назад, носочек тянуть вниз, шаги чаще. Носочек тянуть к спине, корпус прямо. 
Прыжки через скамейку: <ul style="list-style-type: none"> • на двух ногах; • на одной ноге; • «путанка». 	2 серии	На скамейке работает один человек, соблюдать дистанцию. 
Комплекс ОРУ: <ul style="list-style-type: none"> • Кисти в замок, круговые движения кистями; • Вращательные движения в локтевых суставах, плечевых суставах; • Повороты туловища вправо-влево; • Наклоны к правой, вперед, к левой; • Выпад вправо, влево. 	По 8 раз	Подготовленные учениками конспекты проверены заранее. Вращательные движения выполнять вовнутрь и кнаружи Колени не сгибать
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 30 мин		
Работа с мячами в парах: <ul style="list-style-type: none"> • Броски из-за головы в руки партнера; • Броски партнеру с ударом в пол. 	По 10 бросков По 10 бросков	Активно работать кистями, броски точно в руки партнера.
Рассказать и показать имитацию техники выполнения приема-передачи мяча снизу двумя		

руками.		
Броски набивных мячей прямыми руками снизу партнеру.	2 серии по 10 бросков	Руки не сгибать, следить за стойкой друг у друга
Первые номера работают у стенки, выполняя передачу снизу двумя руками Вторые номера выполняют: <ul style="list-style-type: none"> • отжимания; • приседания; • прыжки из приседа вверх. Смена мест.	2 серии 5 раз 5 раз 5 раз	Ноги согнуть, руки прямые, кисти вниз, работа за счет разгибания ног. Туловище держать прямо.
Передача мяча сверху двумя руками.	2 серии по 10 раз	
Передача мяча над собой, затем партнеру.	10 раз	
Эстафета через подвешенные обручи, передача мяча сверху двумя руками в параллельных встречных колоннах.	1 мин.	Выигрывает команда, уронившая мяч наименьшее количество раз. Разрешается выполнять передачу над собой перед передачей партнеру. 
Подведение итогов эстафеты		
Полоса препятствий: 1. прыжки через скамейки; 2. Перекат на мате; 3. Иммитация блокирования.	2	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 3-5 мин		
Сели в круг на площадке, измеряем пульс.	20 сек.	

<p>Игра «Повторяем правила»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сколько игроков в команде? 2. Размеры площадки; 3. Подачу подает игрок, стоящий в.....; 4. Какова высота сетки? 5. Что означает слово «волейбол»; 6. Кто является родоначальниками игры в волейбол? 7. Время, которое отводится на выполнение подачи? 8. Сколько партий в каждой игре? 9. Подсчет очков в партии до.....? 10. Как осуществляется переход по площадке? 		<p>Мяч в руках у одного из учащихся. Учитель задает вопрос, ученик с мячом отвечает на вопрос и делает передачу двумя руками сверху любому из играющих, который отвечает на следующий вопрос, и т.д.</p>
<p>Измеряем пульс.</p>	<p>20 сек.</p>	
<p>Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>		<p>Повторить правила, выполнять имитацию приема мяча снизу двумя руками. Поблагодарить, пожелать хорошего настроения.</p>

Схемы перемещений выполнены учениками 6-го класса в качестве домашнего задания по физической культуре.

Литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных школ. -М., Просвещение, 2012
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для методистов и учителей. -М., Просвещение, 2011