**План – конспект урока волейбола**

**в 5 классе**

***Тема:***  Верхняя передача мяча двумя руками.

***Цель урока:*** Освоение основ волейбола.

***Задачи:***

1. Изучение передачи мяча сверху двумя руками;
2. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча;
3. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

***Оборудование и инвентарь***: волейбольные мячи, компьютер, свисток.

***Методы обучения:*** *повторный,* словесный, практический, игровой.

***Тип урока:*** формирование умений и навыков.

***Учитель физкультуры:*** Иванова Наталия Валерьевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***I*** | ***Подготовительная часть***   1. **Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока** 2. **Разновидности ходьбы:**  * На носках, сгибая и разгибая пальцы рук; * На пятках, руки за спину; * Перекатами с пятки на носок, руки на пояс; * Спортивной ходьбой.  1. **Разновидности бега:**  * В стойке волейболиста правым боком, приставными шагами; * В стойке волейболиста левым боком, приставными шагами; * Обычный бег.  1. **Перестроения в беге:**    * Через середину в колонне по одному, захлест голени;    * В обход налево -направо в колонны по –одному;    * Через середину в колонне по одному, с высоким подниманием бедра ;    * В обход налево -направо в колонны по –одному;    * Через середину в колонне по одному, шагом;    * В обход налево прыжками через линию на двух ногах;    * Шагом в колонне по- одному. 2. **ОРУ с волейбольными**   **мячами:**  а) И.п. – мяч в прямых руках  над головой. Отведение  прямых рук за голову;  б) И.п. – мяч перед грудью.  повороты корпуса влево-  вправо («скручивание»);  в) проносы мяча под ногами  (восьмёрка);  г) выпады в стороны, руки с мячом  вперед;  д) прыжками в приседе,  мяч на коленях;  е) бег на месте, перебрасывая мяч  из левой руки в правую.   1. **Специальные упражнения:**   а) Передача мяча в парах двумя  руками из-за головы, ловля двумя  руками;  б) Передача мяча одной рукой,  ловля двумя руками;  в) Бросок мяча с отскоком от пола  двумя руками, с наклоном вперед;  г) Бросок мяча с отскоком от пола  одной рукой. | ***9 мин:***  1 мин  1мин:  12м    12 м  12м  12м  3мин:  12м  12м  50м  4 мин  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | До урока дежурный готовит мячи. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить ТБ на уроке.  Следить за сохранением правильной осанки, дистанции  Руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч.  Дистанция 2 беговых шага.  Своевременность подачи команд.  Перестроение по парам для упражнений с мячами. Учащиеся через одного берут мячи.  Руки в локтях не сгибать. Амплитуду движений постепенно увеличивать  Поворот выполняется в сторону ноги, делающий шаг  Мяч проносится под ногой на уровне голени  Глубокие выпады сзади стоящая нога прямая  Мяч держать руками  Ноги работают быстро и часто  Акцент на движение кистей рук  По траектории, точно в руки партнеру  Акцент на движение кистей рук  Акцент на движение кистей рук |
| ***II***  ***1.***  ***2.***  ***3.***  ***4.*** | ***Основная часть***  Упражнения в парах:   * 1. Подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи   2. Подбросить мяч и поймать его, сопровождая движением вперед-вверх, имитируя передачу   3. Тоже, с точного броска партнёра, вернуть мяч   4. Тоже упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру   5. Верхняя передача мяча над собой на среднюю высоту   ( 1 – 1,5 м над головой)   * 1. Верхняя передача партнеру после отскока мяча от пола   2. Низкий дриблинг мяча в пол (20-30 см) двумя руками на месте;   3. Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания   4. Верхняя передача партнеру   *Подвижные игры для закрепления верхней передачи мяча:*  «Мяч капитану»  *Упражнения на гибкость:*  Сесть на пол, выполнить несколько упражнений на развитие гибкости  *Подвижная игра:*  «Залетный мяч» | ***27 мин***  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15-20 раз  3мин  1 мин  3мин | Обратить внимание учащихся на искажение техники  Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом, ноги слегка согнуты.  Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ног  Подходить под отскочивший от пола мяч.  Кисти рук образуют полусферу, ноги слегка согнуты  Следить за перемещением под мяч.  Мяч должен опускаться точно на голову.  Точность передачи, постоянно двигаться на полусогнутых ногах.  По кругу, несколько групп по 4-5 человек, водящий (капитан) в центре. Капитан выполняет верхнюю передачу мяча после собственного наброса любому игроку, который возвращает его таким же способом. За неточную передачу, игрок меняется местами с водящим. Кто хорошо владеет техникой передачи, разрешается выполнять передачу без ловли мяча.  Следить за дыханием, медленное выполнение упражнений, без рывков.  Две команды на противоположных сторонах волейбольной площадки, по 3 мяча у каждой. По сигналу игроки стараются передать мяч через сетку на другую половину. По внезапному свистку, команда с меньшим количеством мячей выигрывает. Под сеткой передача не считается. Способ передачи- только верхняя двумя руками. |
| ***III*** | ***Заключительная часть***  Упражнения для восстановления дыхания.  Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.  Задачи на следующий урок, домашнее задание. | ***4 мин***  1 мин  3мин | Ходьба в обход зала в колонне по – одному, дежурный убирает мячи.  Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки. |