5г класс.

**Тема: Знакомство с элементами волейбола**

Цель: Обучение навыкам владения элементам волейбола.

Задачи урока:

1. обучение верхней передаче; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

2. вариативное выполнение беговых упражнений.

3 применять беговые упражнения для развития физических качеств.

Тип занятия: Обучающий.

Вид урока: теоретическая и практическая работа.

Планируемый результат: анализ и объективная оценка результатов собственного труда.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи

Время проведения: 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Время | Организационно-методические указания |
| I | вводная | 15мин |  |
| 1. Построение  Приветствие  Постановка задач урока | 1 мин. | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. |
|  | Передвижение шагом и бегом  с выполнением основных исходных положений по сигналу.  2. Разновидности бега:  а) лицом вперёд;  б) с захлестыванием голеней;  в) с высоким подниманием бедра;  г) приставными шагами правым боком  д) приставными шагами левым боком  е) спиной вперед;  ж) подскоки | 5мин | Бег в колонне, дистанция два шага.  «Туловище не наклонять вперёд -назад.» Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами  «Смотреть через плечо, выше поднимать пятки.» «Выполнять на каждую ногу с максимальной высотой.» |
|  | 3. Общеразвивающие упражнения. 1)И.п.- о.с. Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад.  2) И.п.- о.с. правая рука вверх. Рывки руками со сменой положения рук.  3)И.п.-о.с.Вращение прямыми руками вперёд и назад. Вращение в локтевых суставах. Вращение в лучезапястных суставах.  4). И.п. -стойка, руки за головой. Повороты туловища влево, вправо на каждые два счёта.  5). И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны влево, вправо на каждые два счёта.  6) И.п.-стойка ноги врозь. Наклоны вперёд (руки тянуть к носкам) и назад (руки под спину.)  7. И.п. – выпад правой ногой руки вниз  Пружинистые покачивания с разведением ног вперёд-назад.  8) И.п.-упор присев. Выпрыгивания с выносом прямых рук вверх.  9) И.п.-а)упор присев.б)упор руками в пол лежа  эстафета-  1.кто быстрей  2.с ведением мяча правой и левой рукой  Построение в одну шеренгу на месте общего построения | 4 мин  4-6 раз  4-6раз  по8раз  По4раза        6раз    8раз  2мин  2мин  1мин | Разминка выполняется после перестроения  Следить чтобы руки не сгибались в локтевых суставах.    «Ноги в коленях не сгибать!»  Прыжки без прогиба назад.  прогнуться в пояснице  перестроение в колонны |
| II. | Основная  1)Обучение стойке игрока: а)рассказ и показ учителем б)выполнение учащимися.  г)перестроение класса по 4 человека  2)Обучение передачи мяча двумя руками сверху  а)выполнение передачи партнёру по кругу  б) Передача мяча сверху с отскоком от стены постепенно увеличивая расстояние от стены.  в)броски мяча в стену из-за головы и ловля его перед собой  г)то-же ,но ловит мяч стоящий сзади  д) в колонне по 4 –первый лицом к остальным выполняет передачу сверху 2,3,4 игроку затем меняются.  3)Встречные эстафеты с элементами в/б  4)игра «пионербол» с элементами волейбола | 25 мин  1-2мин  1мин  3мин  3мин  5-6мин  5раз        5-6мин      5мин | Перестроить учащихся в круг лицом друг к другу на дистанцию 4-5метров.  Техника выполнения: ноги согнуты в коленях. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд и согнуты в локтях. Кисти на уровне лба. Кисти образуют ковш, пальцы слегка напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление.  Следить, чтобы мяч захватывался только сверху, а не с боков.  «Стараться так выполнять передачу, чтобы мяч опускался партнёру на голову сверху. Готовить руки для приёма передачи.»  «Кроме эстафет с мячом, обязательно коснуться игрока своей команды правой рукой при передаче эстафеты. После касания встать в конец колонны. |
| III. | Заключительная | 5 мин |  |
|  | Подведение итогов. | 4 мин | Указать на ошибки. Выделить учащихся, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |
|  | 4. Организованный уход из зала. | 1мин |  |

Литература: Физическая культура. 5-6-7 классы: / М.Я. Виленский.-2-еизд.-М.: Просвещение,2013учебник для общеобразовательных организаций. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М.: Спорт Академия Пресс, 2005Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт