

**План – конспект открытого урока по волейболу в 6 классе.**

**Тема урока:** Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча.

**Класс:** 6

**Цель урока:**

Выполнение технических действий в волейболе и применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

1. Закрепить технику передачи мяча 2-мя руками сверху.
2. Закрепить технику передачи мяча 2-мя руками снизу.

*Оздоровительные:*

1. Укрепление здоровья учащихся, формирование и развитие двигательных навыков.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность к развитию физических качеств (скоростно-силовые, координационные);
2. Содействовать развитию нравственно-волевых качеств;
3. Взаимодействие со сверстниками во время игры.

**Форма урока:** традиционный урок с вводом игровых элементов

**Тип урока:** комбинированный

**Используемые технологии:** игровые, здоровьесберегающие

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** Волейбольные мячи, сетка волейбольная.

**Ход урока**

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 10-12 мин ( время указано примерное)		
<b>1. Организационный момент:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Построение в одну шеренгу</li><li>• Приветствие</li></ul> Сообщение задач урока	1 -2 мин	Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви, самочувствие и эмоциональный настрой ребят на занятие). Напомнить ТБ при занятиях игровыми видами спорта.
<b>2. Мотивация и активация обучающихся:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Каким игровым видом спорта мы сегодня будем заниматься?</i></li><li>2. <i>В чем разница между «волейболом» и «пионерболом»?</i></li></ol> 4.Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 6 с	20-30 сек	Проверить готовность организма учеников к уроку.
5. Разновидности ходьбы	1 – 2 мин	В колонну по одному, дистанция – 2

<p>(корректирующей): на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок.</p>		<p>шага. Следить за осанкой и правильным выполнением упражнений. Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят.</p>
<p>6. Разновидности бега (медленный): обычный, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с крестным шагом правым, левым боком, с выносом прямых ног вперед, назад в стороны, спиной вперед имитация нижней прямой передачи мяча, прыжки ноги вместе ноги врозь, ускорение.</p>	<p>3 - 4 мин</p>	<p>Не мешать друг другу. Следить за правильным выполнением упражнений.</p>
<p>Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 6 с</p>	<p>20 - 30 сек</p>	
<p>7. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>20 - 30 сек</p>	<p>Поднимание и опускание рук в согласовании со вдохом и выдохом.</p>
<p>8. Перестроение в колонну по два</p>	<p>15 – 20 сек</p>	<p>Разомкнуться на расстояние вытянутых рук</p>
<p><b>9. Общеразвивающие упражнения:</b></p>	<p>4 – 5 мин</p>	<p><i>Разминку проводит один из обучающихся.</i></p>
<p>1. Исходное положение (И. П.) – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – голову вверх, руки вверх, ладонями внутрь, шаг вперед правой ногой; 2 – И.П.; 3 – 4 - то же левой ногой;</p>	<p>5 - 6 раз</p>	<p>Обратить внимание на работу кистей рук, ног, добиваться согласованности движений. Руки не опускать! Спина прямая! С максимальной амплитудой. Руки выпрямлены, спина прямая. Спина прямая, руки выпрямлены.</p>
<p>2. И.П. – основная стойка. 1 – 4 - круговые движения головой вправо; 5 – 8 - то же влево;</p>	<p>5 - 6 раз</p>	<p>Следить за правильным выполнением упражнения. Спина прямая, руки выпрямлены, смотрим вперед.</p>
<p>3. И. П. – стойка ноги врозь, руки в сторону. 1 – 2 - круговые движения кистями вперед; 3 – 4 - круговые движения предплечьями вперед; 5 – 8 - круговые движения руками вперед; 1 – 8 - то же назад;</p>	<p>5 - 6 раз</p>	<p>Мах выше, ноги не сгибаем в коленях. Выполняем под счет.</p>
<p>4. И. П. – основная стойка. 1 – 2 - наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3 – 4 - то же в другую</p>	<p>5 - 6 раз</p>	

<p>сторону;</p> <p>5. И. П. – то же. 1 – 2 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону; 3 – 4 – то же влево;</p> <p>6. И. П. – то же. 1 – 2 – наклон туловища вниз, руки вниз, коснуться носков; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.П.;</p> <p>7. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны. 1 – 2 – мах правой ногой к левой руке; 3 – 4 – то же мах левой;</p> <p>8. И. П. – основная стойка. 1 – 2 – прыжки на правой ноге; 3 – 4 – то же на левой; 5 – 7 – прыжки на двух ногах; 8 – поворот в прыжке на 360 градусов</p>	<p>5 - 6 раз</p> <p>5 - 6 раз</p> <p>5 - 6 раз</p> <p>5 - 6 раз</p>	
<b>II. Основная часть ( 20-25 мин)</b>		
<p><b>1.Перестроение техника верхней и нижней передачи мяча.</b></p> <p>2.Упражнения с волейбольными мячами:</p> <p>- Передача двумя руками сверху;</p> <p>- Передача двумя руками из-за спины;</p> <p>- Передача после отскока от пола верхняя;</p> <p>- Передача сверху 1 раз над собой, 2 партнеру;</p> <p>- Верхняя передача в движении вперед, назад;</p> <p>- Набрасывание нижней прямой передачи партнеру;</p> <p>- Передача после отскока от пола нижняя;</p> <p>- Броски мяча двумя руками, ударом в пол;</p> <p>- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;</p> <p>- Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу;</p> <p>- . Верхняя подача в парах (легкая, удар ладонью);</p>	<p>10 - 15 сек</p> <p>5 - 6 мин</p> <p>9 - 10 мин</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p>	<p>Работа в парах</p> <p>Положение кисти не выше уровня плеч. Мяч на полу – правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развернуты)</p> <p>Положение ног в средней стойке Указать на положение рук и пальцев Указать на точность передач О/в на предплечье, кисть О/в на “за хлест” кистей рук Быстрота перемещения, координацию движений Указать на траекторию отскока мяча Вынос руки над головой Удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое.</p>

<p>- Нижняя подача в парах (легкая).</p> <p><b>5. Учебная игра (пионербол с элементом волейбола)</b></p>	<p>8 – 10 раз</p> <p>8 -9 мин</p>	<p>Игра по правилам пионербола.</p> <p>Исключение: игрок, поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху, снизу 2-мя руками партнеру по команде или через сетку.</p>
Заключительная часть 3-4 мин		
<p>1.Подведение итогов урока</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <p>Вопросы к детям о ходе урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что мы с вами сегодня закрепили?</li> <li>- расскажите, что понравилось вам сегодня в уроке.</li> </ul> <p>2. Измерение ЧСС за 6 с.</p> <p>3.Домашнее задание</p> <p>4.Выставление оценок</p> <p>5.Организованный выход с места занятий.</p>		<p>Ребята должны сказать свое мнение об уроке.</p> <p>Обратить внимание на учеников, чья ЧСС превышает 90 уд/мин. Норма 60-80.</p> <p>Составить комплекс ОРУ на развитие верхнего плечевого пояса (5 упр.).</p> <p>Отметить наиболее активных на уроке учеников.</p> <p>В колонну по одному</p>