

Фёдоров Виктор Олегович – учитель физической культуры
МБОУ «Арктическая гимназия»;
Разработка урока по физической культуре, 6 класс

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)		
1. Организационный момент: <ul style="list-style-type: none">• Построение в одну шеренгу• Приветствие 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.
2. Мотивация и активация обучающихся: <ol style="list-style-type: none">1. Каким игровым видом спорта мы сегодня будем заниматься?2. В чем разница между «волейболом» и «пионерболом»?		
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>(корригирующей): 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. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 6 с</p>	<p>3 - 4 мин</p>	<p>Не мешать друг другу. Следить за правильным выполнением упражнений.</p>
<p>7. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>20 - 30 сек</p>	
<p>8. Перестроение в колонну по два</p>	<p>15 – 20 сек</p>	<p>Поднимание и опускание рук в согласовании со вдохом и выдохом.</p>
<p>9. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; И.П. – основная стойка. 1 – 4 - круговые движения головой вправо; 5 – 8 - то же влево; 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; И. П. – основная стойка. 1 – 2 - наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3 – 4 - то же в другую 	<p>4 – 5 мин</p>	<p>Разомкнуться на расстояние вытянутых рук</p> <p><i>Разминку проводит один из обучающихся.</i></p>
	<p>5 - 6 раз</p>	<p>Обратить внимание на работу кистей рук, ног, добиваться согласованности движений.</p> <p>Руки не опускать! Спина прямая! С максимальной амплитудой.</p>
	<p>5 - 6 раз</p>	<p>Руки выпрямлены, спина прямая. Спина прямая, руки выпрямлены.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения. Спина прямая, руки выпрямлены, смотрим вперед.</p>
	<p>5 - 6 раз</p>	<p>Мах выше, ноги не сгибаем в коленях.</p> <p>Выполняем под счет.</p>
	<p>5 - 6 раз</p>	

сторону; 5. И. П. – то же. 1 – 2 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону; 3 – 4 – то же влево; 6. И. П. – то же. 1 – 2 – наклон туловища вниз, руки вниз, коснуться носков; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.П.; 7. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны. 1 – 2 – мах правой ногой к левой руке; 3 – 4 – то же мах левой; 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	5 - 6 раз 5 - 6 раз 5 - 6 раз 5 - 6 раз	
--	--	--

II. Основная часть (20-25 мин)

<i>1.Перестроение техники верхней и нижней передачи мяча.</i>	10 - 15 сек 5 - 6 мин 9 - 10 мин	
2.Упражнения с волейбольными мячами: - Передача двумя руками сверху;	8 – 10 раз	Работа в парах Положение кисти не выше уровня плеч. Мяч на полу – правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развернуты)
- Передача двумя руками из-за спины;	8 – 10 раз	Положение ног в средней стойке Указать на положение рук и пальцев
- Передача после отскока от пола верхняя;	8 – 10 раз	Указать на точность передач О/в на предплечье, кисть
- Передача сверху 1 раз над собой, 2 партнеру;	8 – 10 раз	О/в на “за хлест” кистей рук
- Верхняя передача в движении вперед, назад;	8 – 10 раз	Быстрота перемещения, координацию движений
- Набрасывание нижней прямой передачи партнеру;	8 – 10 раз	Указать на траекторию отскока мяча
- Передача после отскока от пола нижняя;	8 – 10 раз	Вынос руки над головой
- Броски мяча двумя руками, ударом в пол;	8 – 10 раз	Удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое.
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;	8 – 10 раз	
- Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу;	8 – 10 раз	
- . Верхняя подача в парах (легкая, удар ладонью);	8 – 10 раз	

<p>- Нижняя подача в парах (легкая).</p> <p>5. Учебная игра (пионербол с элементом волейбола)</p>	<p>8 – 10 раз</p> <p>8 -9 мин</p>	<p>Игра по правилам пионербола. 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>Рефлексия:</p> <p>Вопросы к детям о ходе урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - что мы с вами сегодня закрепили? • - расскажите, что понравилось вам сегодня в уроке. <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>