План - конспект урока по физической культуры

Урок № 25 Волейбол. Передача мяча двумя руками.

Задачи урока: 1. Ознакомить с техникой передачи мяча двумя руками сверху; 2. Закрепить технику передачи мяча после перемещения; 3. Совершенствовать координационные способностей у учащихся.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка.

**Ход урока:**

**I.Подготовительная часть (15 мин)**

1. Построение, расчет, сообщение задач урока, измерение ЧСС (частоты сердечных сокращений) - 1 мин. Обратить внимание на внешний вид учащихся (спортивная форма, спортивная обувь)

2. Ходьба обычная- 1 мин. Дыхание свободное, ровное

3. Бег: А) сгибая ноги вперед, руки перед собой в согнутые в локтях на уровни груди-30 сек. Высокая амплитуда движения, частота движений высокая. Б) сгибая ноги назад, руки на пояс – 30 сек. Высокая амплитуда движения, частота движений высокая. В) приставными шагами правым / левым боком -1 мин. Руки на поясе, спина прямая Г) спиной вперед -1 мин. Руки на поясе, спина прямая Д) с изменением направления движения – 1 мин. Соблюдая дистанцию Е) обычный – 1 мин. Восстановление дыхание

4. Ходьба обычная – 1 мин Восстановление дыхание

5. Перестроение в круг. Перед остановкой указать интервал между учащимися

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

1 И.П. – основная стойка, руки на поясе

1-4-круговые вращения головы в правую сторону, 4-8 тоже в левую сторону.

1 мин. Положение туловища прямое, амплитуда движения средняя.

2. И.П.-основная стойка, руки внизу. 1-4 круговые движения в плечевых суставах, руки прямые вперед. На 4-8 тоже назад. 1 мин . Положение туловища прямое, руки не сгибать в локтевых суставах. Мышцы спины напряжены.

3. И.П.- основная стойка, руки на пояс. На 1 наклон туловища вперед, на 2 наклон туловища назад, на 3 наклон туловища в правую сторону, на 4 наклон туловища в левую сторону. 1 мин. Спина прямая, наклон с максимально возможной амплитудой движения. Мышцы лопаток напряжены.

4. И.П.-стойка ноги врозь, руки вверху, ладони вместе. На 1-наклон вперед к правой ноге, коснуться руками носка правой ноги, на 2 в И.П., на 3 наклон вперед, коснуться руками носка левой ноги, на 4 – И.П. 1мин. Ноги в коленных суставах не сгибать, руки прямые.

5. И.П.- основная стойка. На 1- поднять правую ногу на носок, руки на пояс, на 2-7 круговые вращения в голеностопном суставе, на 8- И.П. на 9-16 тоже другой ногой. 1 мин. Амплитуда движения средняя.

6. И.П. –ноги на ширине плеч, руки за головой. На 1 поворот туловища в право, на 2 И.П. 3-4 И.П. тоже в другую сторону. 1 мин. Ноги в коленных суставах не сгибать, руки разведены, локти в стороны. Мышцы спины напряжены в области лопаток.

7. И.П. – основная стойка. На 1-2 стать на правую ногу в положение «ласточка», на 3-13 задержаться. 14- И.П. После смена ноги. 2 мин. Ногу в колене не сгибать, спина прямая, руки разведены в сторону, пальцы вместе.

**II. Основная часть (27 мин.)**

1. Броски волейбольных мячей одной и двумя руками в стену в быстром и максимальном темпе с последующей ловлей. Мяч ударяется в стену на уровне головы учащегося. – 3 мин. Мышцы кисти напряжены. [1]

2.Броски и ловля набивных мячей. В парах, из положения сидя на полу ловля и броски набивных мячей (3 кг) вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками- 2 мин. Бросок точный, мышцы рук напряжены.

3.В парах, из положения стоя, полуприседа и приседа толчки набивных мячей (3 кг) двумя руками от груди вперед и вверх партнеру, по различным траекториям. Следует обращать внимание обучающихся на необходимость одновременно разгибать руки, туловище и ноги. – 2 мин. Мышцы ног, рук, туловища напряжены. Не делать резкие движения.

4. Упражнение для развития быстроты и ловкости. Вариант игры «День ночь». Учащиеся становятся в 2 шеренги вдоль средней линии волейбольной площадки на расстоянии одного шага, спиной друг к другу: это команды «день» и «ночь». Учитель называет одну из команд, и ее игроки стремятся убежать за лицевую линию. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество пробежек осалить больше игроков соперников. -3 мин. Соблюдать технику безопасности в зале. Не толкаться.

5. В парах. Передача мяча с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 1 м левее, правее, ближе или за голову передающему. Передающий делает выпад, стремится принять мяч у лица и передать партнеру, затем возвращается в исходное положение. – 3 мин. Руки перед головой в правильном положении для принятия мяча сверху. Указательные и большие пальцы обеих рук образовали на тыльной стороне мяча треугольник.[1]

Измерение ЧСС.

6.Передача мяча с изменением направления под углом 90°. Четверо учащихся располагаются у вершин воображаемого четырехугольника на расстоянии 3-4 м друг от друга. Передача мяча слева направо, в средней стойке. Определив место падения мяча, волейболист располагаются под ним так, что бы в момент передачи стопы его ног были направлены в сторону передачи. Затем то же, но в другую сторону-3 мин. Не терять положение квадрата, контролировать полет мяча с помощью силы и высоты передачи.

7.Учащиеся построены в колонну по одному в золе 1 лицом к сетке. Один ученик находится в зоне 3, другой с мячом в зоне 2. В зоне 2 подбрасывается вверх, учащийся из колонны поочередно выбегают вперед, принимают и передают мяч в зону 3. -4 мин. Своевременно выходить к мячу на подбор Соблюдать правильность постановки рук при приеме мяча. [1, ст. 106] (Рис.1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

(Рис.1)

8. Учащиеся располагаются в четырех колоннах по одному вдоль боковых линий, передают мяч во встречную колонну с последующим перебеганием по диагонали в противоположную колонну. -4 мин. Следить за устойчивым положением во время приема мяча. Следить за постановкой рук при приеме мяча. [1, ст. 107] (Рис.2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

(Рис.2)

9. Учащиеся построены в колонну по одному в зоне 6, водящий с мячом в зоне 3. Водящий по высокой траектории бросает мяч в зону 1. Ученики поочередно перемещаются вправо-назад и, принимая мяч передают его водящему.-3 мин. Следить за напряжением рук во время приема мяча. Следить за согласованностью рук, туловища и ног. [1, ст. 108]

(Рис.3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

(Рис.3)

III. Заключительная часть. (3 мин.)

Построение, подведение итогов урока. Опрос учащихся о самочувствие. Измерение ЧСС. Домашнее задание на дом. 2 мин.

Рефлексия – На стенде нарисован пьедестал. В конце урока наклеить медальку на то место 1,2 или 3 по окончанию урока на котором вы считаете, что прошел урок для вас. -1 мин.

Список использованной литературы.

1.Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры : пособие для учителей общ. сред. Образования / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 178 с. : ил. – (Библиотека учителя).