Силантьева Маргарита Борисовна,

 учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №72 Калининского района СПб

**Конспект урока** по физической культуре по разделу программы **«спортивные игры (волейбол)»** для учащихся 5 класса

**Тема урока:** «Прием и передача волейбольного мяча».

**Основные задачи:**

1. Совершенствовать навык в технике приема волейбольного мяча сверху.
2. Способствовать развитию быстроты реакции и ловкости применительно к упражнениям с мячом.
3. Способствовать воспитанию чувства коллективизма и сознательной дисциплинированности.
4. Способствовать воспитанию согласованности действий при взаимодействии с партнером применительно к ловле и передаче мяча. 5. Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике приема и передаче мяча.

**Время проведения урока:** 16.00- 16.45

**Место проведения:** спортивный зал 12х24 м.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи- 22шт.

**Дата проведения урока:** 9 декабря 2013 г.

**Конспект составила:** Силантьева Маргарита Борисовна, учитель физической культуры ГБОУ СОШ №72 Калининского района СПб.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка**  | **Организационно-методические указания** |
| Подг. часть12-13 минОсновная часть- 25-26 минЗаключительная часть- 4-5 мин | Обеспечить начальную организацию и психологическую подготовку учащихся к занятию.Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма.Организовать учащихся к выполнению упражнений в движении.Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма в активную деятельность.Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к нагрузкам.Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.Способствовать увеличению эластичности связок и подвижности в голеностопных суставах. Развивать прыгучесть. Способствовать развитию мыщц верхнего плечевого пояса и Организовать учащихся к выполнению специальных упражнений с волейбольными мячами.Содействовать развитию подвижности в суставах пальцев.Способствовать развитию силы мыщц плечевого пояса. Закрепить полученные знания и опробовать изученный прием техники в игровой ситуации или в эстафетах.Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.Содействовать осмыслению учащимися результативности учебно-познавательной деятельности. | 1.Организационный вход в зал в колонне по одному с последующим построением учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.2.Сообщение задач урока и разъяснение правил по технике безопасности.3.Выполнение строевых и порядковых упражнений: -расчет на первый-второй.4.Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в три шага. 5.Передвижение в беге в колонне по одному с выполнением заданий по команде учителя: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени;- бег лицом;- бег спиной;- бег «танцевальным шагом»;- бег с «сопротивлением»;- бег с ускорением.6. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе.7. Выполнение прыжковых упражнений в парах:- приставные подскоки правым, (левым) боком;- прыжки на правой, (левой) ноге;- прыжки с опорой на плечи партнера, толчком двух ног.8. Выполнение силовых упражнения в парах:- в упоре лежа, ходьба на руках, партнер держит ноги на уровне коленей;- выпад правой(левой), руки на пояс, партнер выполняет прыжок через сзади стоящую ногу.9.Перестроение из колонны по одному в колонну по двое поворотом налево в движении.10. Построение в две шеренги, лицом друг к другу. 11.Выполнение упражнений на овладение правильной техники постановки кистей и пальцев на волейбольный мяч:-передача мяча в пол лицом вперед;-передача мяча в пол спиной вперед;-передача мяча в пол правым (левым) боком. 12. Выполнение упражнений в бросках одной и двумя руками из-за головы из разных и.п.13. Выполнение упражнений на овладение техники передачи мяча двумя руками сверху.14.Перестроение из шеренги по двое в колонну по двое поворотом на месте.15. Эстафеты на овладение техники передачи мяча сверху. 16..Ритмичная ходьба в обход зала по одному и выполнение упражнений в глубоком дыхании.17.Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.   | 25-30 сек.25-30 сек.15-20 сек.15-20 сек.До 2 мин.30-40 сек.До 5 мин.До 3 мин.30-40 сек.30-40 сек.До 5 мин..10 раз каждой рукой.До 14 мин.30-40 сек.До 5 мин.До 2 мин.До 3 мин. | Объявить основную цель учебного занятия. Мотивировать цель, как необходимый элемент в спорт. игре волейбол.Обратить внимание учащихся на четкость и синхронность выполнения упражнений. Держать правильную осанкуНапомнить учащимся на соблюдении дистанции при выполнении упражнений в движении.Первые и вторые номера выполняют конкретные упражнения, а по сигналу учителя меняются заданиями.Акцент на качество выполнения упражнений.Акцент на работу голеностопного сустава в прыжках.Обсудить ошибки допускаемые в процессе обучения заданного действия.При перестроении соблюдать интервалы и дистанции, заданные учителем.Учащиеся выполняют упражнения в движении, находясь на боковых линиях волейбольной площадки лицом друг к другу. Акцентировать внимание учащихся на важные детали техники. Пальцы круглые, большие пальцы направлены друг на друга, образуя треугольник на мяче.Выполнять упражнения от простого к сложному: вначале на месте над собой, затем в движении.При перестроении соблюдать интервалы и дистанции, заданные учителем.Предложить один вариант эстафет в бросках, другой в передаче.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке |