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. часть  12-13 мин  Основная часть- 25-26 мин  Заключительная 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 осанку  Напомнить 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 |