5г класс.

**Тема: Знакомство с элементами волейбола**

 Цель: Обучение навыкам владения элементам волейбола.

Задачи урока:

1. обучение верхней передаче; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

2. вариативное выполнение беговых упражнений.

3 применять беговые упражнения для развития физических качеств.

Тип занятия: Обучающий.

Вид урока: теоретическая и практическая работа.

Планируемый результат: анализ и объективная оценка результатов собственного труда.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи

Время проведения: 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Время | Организационно-методические указания |
| I | вводная | 15мин |  |
| 1. ПостроениеПриветствиеПостановка задач урока | 1 мин. | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. |
|  | Передвижение шагом и бегом с выполнением основных исходных положений по сигналу.2. Разновидности бега:а) лицом вперёд;б) с захлестыванием голеней;в) с высоким подниманием бедра;г) приставными шагами правым боком д) приставными шагами левым боком е) спиной вперед;ж) подскоки | 5мин  | Бег в колонне, дистанция два шага.«Туловище не наклонять вперёд -назад.» Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами«Смотреть через плечо, выше поднимать пятки.» «Выполнять на каждую ногу с максимальной высотой.» |
|  | 3. Общеразвивающие упражнения. 1)И.п.- о.с. Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад.  2) И.п.- о.с. правая рука вверх. Рывки руками со сменой положения рук. 3)И.п.-о.с.Вращение прямыми руками вперёд и назад. Вращение в локтевых суставах. Вращение в лучезапястных суставах. 4). И.п. -стойка, руки за головой. Повороты туловища влево, вправо на каждые два счёта.5). И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны влево, вправо на каждые два счёта.6) И.п.-стойка ноги врозь. Наклоны вперёд (руки тянуть к носкам) и назад (руки под спину.) 7. И.п. – выпад правой ногой руки вниз Пружинистые покачивания с разведением ног вперёд-назад.8) И.п.-упор присев. Выпрыгивания с выносом прямых рук вверх. 9) И.п.-а)упор присев.б)упор руками в пол лежаэстафета-1.кто быстрей 2.с ведением мяча правой и левой рукой Построение в одну шеренгу на месте общего построения | 4 мин4-6 раз 4-6разпо8разПо4раза    6раз 8раз 2мин 2мин1мин  | Разминка выполняется после перестроения Следить чтобы руки не сгибались в локтевых суставах.   «Ноги в коленях не сгибать!»Прыжки без прогиба назад.прогнуться в поясницеперестроение в колонны |
| II. | Основная  1)Обучение стойке игрока: а)рассказ и показ учителем б)выполнение учащимися. г)перестроение класса по 4 человека  2)Обучение передачи мяча двумя руками сверху а)выполнение передачи партнёру по кругу б) Передача мяча сверху с отскоком от стены постепенно увеличивая расстояние от стены.в)броски мяча в стену из-за головы и ловля его перед собой г)то-же ,но ловит мяч стоящий сзадид) в колонне по 4 –первый лицом к остальным выполняет передачу сверху 2,3,4 игроку затем меняются.3)Встречные эстафеты с элементами в/б4)игра «пионербол» с элементами волейбола  | 25 мин1-2мин 1мин3мин3мин5-6мин5раз   5-6мин  5мин    |  Перестроить учащихся в круг лицом друг к другу на дистанцию 4-5метров.Техника выполнения: ноги согнуты в коленях. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд и согнуты в локтях. Кисти на уровне лба. Кисти образуют ковш, пальцы слегка напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление. Следить, чтобы мяч захватывался только сверху, а не с боков.«Стараться так выполнять передачу, чтобы мяч опускался партнёру на голову сверху. Готовить руки для приёма передачи.»  «Кроме эстафет с мячом, обязательно коснуться игрока своей команды правой рукой при передаче эстафеты. После касания встать в конец колонны. |
| III. | Заключительная | 5 мин |  |
|  | Подведение итогов. | 4 мин | Указать на ошибки. Выделить учащихся, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |
|  | 4. Организованный уход из зала. | 1мин |  |

Литература: Физическая культура. 5-6-7 классы: / М.Я. Виленский.-2-еизд.-М.: Просвещение,2013учебник для общеобразовательных организаций. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М.: Спорт Академия Пресс, 2005Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт