

Методическая разработка урока по волейболу (5 класс)

Мезенцев Михаил Александрович, учитель

МАОУ «Артинский лицей»

(Арти, Россия)

Тема: Волейбол.

Цель:

1. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.
2. Овладение техникой верхней передачи мяча.
3. Овладение техникой нижней передачи мяча.
4. Совершенствование передач мяча посредством учебной игры в пионербол с элементами волейбола.

Задачи:

1. Образовательная: познакомить учащихся с рациональным питанием школьников; формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
2. Воспитательная: развитие быстроты, ловкости. Содействие формированию чувства коллективизма. Воспитывать упорство и потребность в занятиях физическими упражнениями.
3. Оздоровительная: содействие достижению гармоничности в физическом развитии.

Класс: 5

Место проведения: спортзал МАОУ «Артинский лицей»

Время проведения: 45 минут

Дата проведения: 25.10.2016 года

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические маты, ребусы.

Учитель: Мезенцев Михаил Александрович

№ п/п	План урока	Дозировка	Методические указания
I.	Подготовительная часть.	15 мин.	
1.1	Построение. Доклад дежурного И так ребята чтобы узнать тему урока, давайте отгадаем загадку. Здесь команда побеждает Если мячик не роняет Он летит с подачи метко Не в ворота, через сетку И площадка, а не поле У спортсменов в волейболе.	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид учащихся. Учитель читает загадку, про спортивную игру волейбол. Обучающиеся отгадав загадку, озвучивают тему урока.
1.2	Создать целевую установку на изучение учебного материала. <i>Ходьба с заданиями</i>	3 мин.	При помощи видеопроектора обучающиеся просматривают слайды с элементами игры в волейбол и называют их. (Передачи мяча верхняя и нижняя). Ребята озвучивают задач урока.
1.3	Ходьба с заданиями - руки вперед, в стороны, вверх, вниз	1 мин.	1- руки вперед; 2- руки в стороны; 3- руки вверх;

	<p>-руки в стороны, вверх, в стороны, вниз. Активизировать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гладкий бег, бег с заданиями. по диагонали, восьмеркой (лицом вперед, приставными, спиной вперед), противоходом.</p> <p>Упражнения на осанку и на стопы (для профилактики плоскостопия и искривления позвоночника). 1- руки в замок над головой ходьба на носочках. 2-руки за голову ходьба на пятках. 3- руки в стороны ходьба на носочках. 4- руки на пояс ходьба на пятках. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Передвижение по залу в колонне по одному.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча и выполнение хлопка перед собой. 2. Подбрасывание мяча и выполнение хлопка за спиной. 3. Подбрасывание мяча и выполнение хлопка под правой и левой ногами. 4. Передача мяча вокруг себя в правую сторону. 5. Передача мяча вокруг себя в левую сторону. 6. Передача мяча под 	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>3.30 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>4- руки вниз.</p> <p>1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- руки вниз.</p> <p>Темп средний, при беге соблюдать дистанцию.</p> <p>Упражнения выполняются на боковых линиях волейбольной площадки. На лицевых линиях ходьба без задания.</p> <p>Обратить внимание на правильное положение рук, осанку, положение головы, спины. Руки в замок за головой, локти разведены в стороны, смотреть вперед. Руки подняты на уровне плеч, спина прямая, смотреть вперед. Локти отведены назад, плечи отведены назад, спина прямая, носочки стоп не касаются пола.</p> <p>Темп передвижения медленный. Вдох - руки вверх, выдох- руки уронить вниз с наклоном туловища.</p> <p>Передвижение в колонне по одному, ребята берут каждый по волейбольному мячу, набор дистанции.</p> <p>Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча, выполнение хлопка и его ловлю.</p> <p>Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча, выполнение хлопка и его ловлю.</p> <p>Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча, выполнение хлопка и его ловлю.</p> <p>Передача выполняется лицом вперед, мяч передается из руки в руку, спина прямая.</p>
--	---	---	--

	<p>правой и левой ногами (в шаге).</p> <p>7. Передача мяча под правой и левой ногами в шаге.</p>		<p>Передача выполняется спиной вперед, мяч передается из руки в руку, спина прямая. Передача выполняется лицом вперед. Обратить внимание на ширину шага.</p> <p>Передача выполняется спиной вперед. Обратить внимание на ширину шага.</p>
II.	Основная часть урока.	30 мин.	Дети заранее разделены на две группы, у каждой группы на запястье ленточка разных цветов. По команде учителя, одна группа детей отправляется на правую сторону зала, вторая на левую сторону зала. Учащиеся набирают дистанцию между парами. Построение в колонну. Команда учителя: («На лево!», «На право!»).
2.1	Передвижение с мячом в руках, через центр зала в колонну по два для выполнения разминки с мячами. Объяснение, показ.	30 сек.	
2.2	1.Броски мяча вверх (правой и левой рукой). 2.Броски мяча в пол (правой и левой рукой). 3.Броски мяча двумя руками из-за головы. 4.Бросок мяча в пол, после двух шагов. <i>Освоить выполнение верхней передачи мяча.</i>	1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.	Бросок выполняется от плеча, правильная ловля мяча. Бросок выполняется от плеча с небольшим наклоном тела вперед и хлестким движением руки в низ. Обратить внимание детей, на выполнение прогиба спины, при выполнении броска.
2.3	1.Верхняя передача мяча (при помощи набрасывания партнером). 2.Верхняя передача мяча (при помощи набрасывания партнером), учащиеся правой шеренги (левой) встают на (правое, левое колено). 3.Выполнение верхней передачи без ловли мяча. 4.Нижняя передача мяча (при помощи набрасывания партнером). Работа у сетки. 5.Выполнение верхней передачи мяча через сетку. 6.Выполнение смешанных передач мяча через сетку.	16 мин. 8 передач 8 передач 8-10 раз. 8 передач	Выполняется два шага, выпрыгивание вверх с приседом бросок мяча в пол. Показ и рассказ учителя. По команде учителя, обе шеренги выполняют движение вперед три шага. Один набрасывает, второй выполняет верхнюю передачу мяча своему партнеру. Один набрасывает мяч стоящему на одном колене своему партнеру, он в свою очередь должен встать и выполнить верхнюю передачу в руки своему партнеру. Обратить внимание на высоту набрасываемого мяча, точность выполнения передачи. Передачи выполняются без ловли мяча. Обратить внимание на выполнение передач вверх.
2.4		2 круга	<i>Повторить с обучающимися положение рук при выполнении нижней передачи мяча.</i> Передача выполняется в руки партнеру. Обратить внимание на работу ног.

2.5 2.6 2.7	<p>Отгадай ребус.</p> <p>Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.</p> <p>ОФП</p> <p>1. Прыжки через скакалку. Девочки - 100 раз Мальчики – 80 раз</p> <p>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Девочки – 20 раз Мальчики – 30 раз</p>	2 круга 30 сек. 8 мин.	<p>Два ученика из разных команд находятся на одной стороне зала, остальные строятся в колонну на другой стороне зала.</p> <p>Один набрасывает остальные выполняют верхнюю передачу мяча через сетку и возвращаются в конец строя. Обратить внимание на положение рук на мяче, при выполнении передачи, работу ног. Один набрасывает остальные выполняют верхнюю, нижнюю передачи мяча через сетку. Обратить внимание на положение рук, при выполнении верхней и нижней передач мяча. Работу ног.</p> <p>На стене находятся картинки с ребусами. Обучающиеся должны угадать ребусы какая команда быстрее угадает ребусы, та и начинает игру.</p> <p>Класс делится на 3 команды по цвету ленточек. Напомнить правила игры, технику безопасности. Передачи мяча верхняя и нижняя с сочетанием приёма мяча снизу. Корректировать приём и передачу.</p> <p>Две команды играют в пионербол с элементами волейбола, третья команда выполняет ОФП. Прыжки через скакалку выполняется различными способами.</p> <p>При выполнении упражнения руки находятся за головой.</p>
III. 3.1 3.2 3.3	<p>Заключительная часть.</p> <p>3.1 Построение.</p> <p>3.2 Подведение итогов игры.</p> <p>3.3 Домашнее задание</p>	2 мин. 30 сек. 1 мин. 30 сек.	<p>Объявить счет игры. Указать на основные ошибки при игре и методы исправления.</p> <p>- Ребята, кто скажет, чему мы с вами научились на уроке. - Расскажите, что понравилось вам сегодня на уроке, а какие упражнения вызывали у вас затруднение при их выполнении.</p> <p>1. Прочитать параграф №15, найти информацию по теме: История спортивной игры волейбол. 2. Отжимания на пальчиках у стенки</p>

			мальчики 25 раз, девочки 15 раз.
--	--	--	----------------------------------