

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная
школа № 102 имени
Героя Советского Союза Георгия Бочарникова

Урок физической культуры для 5 класса
«Волейбол: техника приема и передачи мяча»

Подготовил:
Учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 102
Тыщенко Виталий Сергеевич

Тема: «Волейбол: техника приема и передачи мяча»

Цели урока:

- формировать физическую культуру личности;
- расширять функциональные возможности школьников;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- содействовать развитию психических и индивидуальных свойств личности.

Задачи урока:

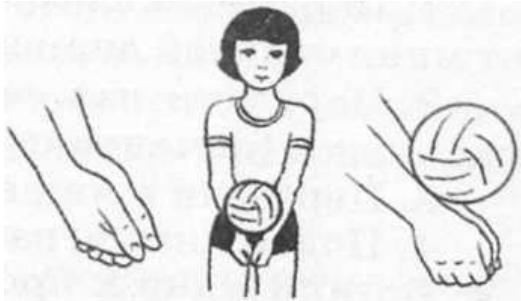
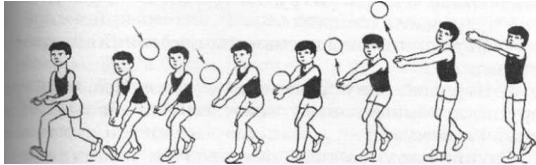
1. Обучение технике приема и передачи мяча снизу.
2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху на месте
3. Развитие скоростных и координационных способностей

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи (по количеству учащихся), мел, маркеры : бумажные кружки и кнопки, фишки, фломастер, шары.

№	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
1.Подготовительная часть		12 мин	
а) б) в) г)	Построение (организация учащихся к уроку). «Равняй-сь!» «Смирно!» Приветствие: «Здравствуйте, ребята!»... По порядку «Рассчитай-сь!» ... «Вольно!» Содержание задач урока. «Равняй-сь!» «Смирно!» «Направо!» За направляющим «Нале-во!» «Ма-рш!» Ходьба, бег: согнуть руки в локтях, перейти на ускоренную ходьбу, легким бегом «Ма-рш!» И.п.- пальцы в «замок»; 1-4 - круговые движения кистями рук.	5-6 раз	О.С., выяснение количественно состава учащихся. Дать указание учащимся: все упражнения выполнять по команде. Дать указание учащимся: упражнение закончили.
	И.п. – пальцы рук в сжать в кулак. 1-4- круговые движения руками вперед; 5-8- круговые движения руками назад.	3-4 раза	Задания объяснять по ходу движения.
	И.п.- руки на поясе. 1-4 – прыжки с продвижением вперед правым боком; 5-8 – прыжки с продвижением вперед левым боком.	3-4 раза	Дать указание о соблюдении дистанции.
	ОРУ на восстановление дыхания. 1- вдох через нос, руки вверх; 2- выдох через рот, руки вниз.	3 раза	

Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами.			
1	И.п.- мяч внизу в опущенных руках. 1-4- прямые руки с мячом вверх, ходьба на носках. 5-6- руки с мячом за головой, ходьба на пятках	3-4 раза	Учащимся взять баскетбольные мячи, направляющий останавливается в определенном месте (место определено фишкой).
2	И.п. – руки с мячом опущены вниз. 1-2 - вперед, руки с мячом поднять вверх, прогнуться;	4-5 раза	
3	И.п.- мяч впереди в прямых руках. 1 – выпад правой ногой с поворотом влево. 2 – выпад левой ногой с поворотом вправо.	4-5 раз	Напомнить о соблюдении дистанции.
4	И.п. – мяч держать в прямых руках перед собой. 1- мах правой ногой, во время движения коснуться носком ноги мяча. 1- мах левой ногой, во время движения коснуться носком ноги мяча.	3-4 раза	Спину держать прямо.
2.Основная часть.		30 мин.	
1	Техника выполнения стойки волейболиста и способов передвижения по площадке без мяча: • выполнить стойку волейболиста с последующей имитацией верхней передачи мяча; • бегом лицом вперед, остановиться по сигналу, принять исходное положение - стойку волейболиста, бегом спиной вперед, стойку волейболиста (от лицевой линии к сетке и обратно); • приставным шагом вправо и влево от боковой линии волейбольной площадки до другой боковой линии. Рис.1	3-4 раза 3-4 раза	Построение на лицевой линии, мячи положить. По окончании выполнения этого упражнения вторые номера берут мячи и выстраиваются в шеренгу напротив другой команды.

2	Обучить технике приема и передачи мяча двумя руками снизу: - принять стойку волейболиста, держа мяч на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч, и выполнить следующие движения: (Рис. 2)  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны; - разгибание и сгибание ног, имитируя нижнюю передачу. - ударить мячом об пол, выполнить после отскока мяча передачу снизу над собой и поймать мяч. (Рис. 3) 	3-4 раза 5-6 раз	При приеме мяча руки обучаемого находятся перед туловищем, одна кисть вложена в другую, предплечья развернуты для передачи мяча. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах. При выполнении передачи работают руки только в плечевых суставах.
	В парах: первый игрок набрасывает мяч в положение удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.	3 раза	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Индивидуальные упражнения: - передача мяча над собой на месте: на заданную высоту, изменяя высоту от минимальной до максимальной. - упражнения в парах: - выполнить верхнюю передачу над собой, затем верхнюю передачу, стоящему напротив ученику; - встречная верхняя передача мяча. (Рис. 4)	5-6 раз	После серии передач учащиеся меняются ролями
	3. Заключительная часть. Игровые задания, подведение итогов		
	Развитие скоростных и координационных способностей. Участник команды становится в круг		

	радиусом 1 метр. По сигналу он подбрасывает мяч, выбегает из круга, оставляет в условленном месте какой-либо предмет, возвращается в круг и ловит мяч. Второй участник подбрасывает мяч, выбегает из круга, подбирает предмет, возвращается в круг и ловит мяч. Побеждают те, кто быстрее выполнят задание и не уронят мяч. (Рис.5)		
	• Построение, краткое подведение итогов, домашнее задание • Упражнения на осанку, организованный уход из спортзала		

Рис. 1

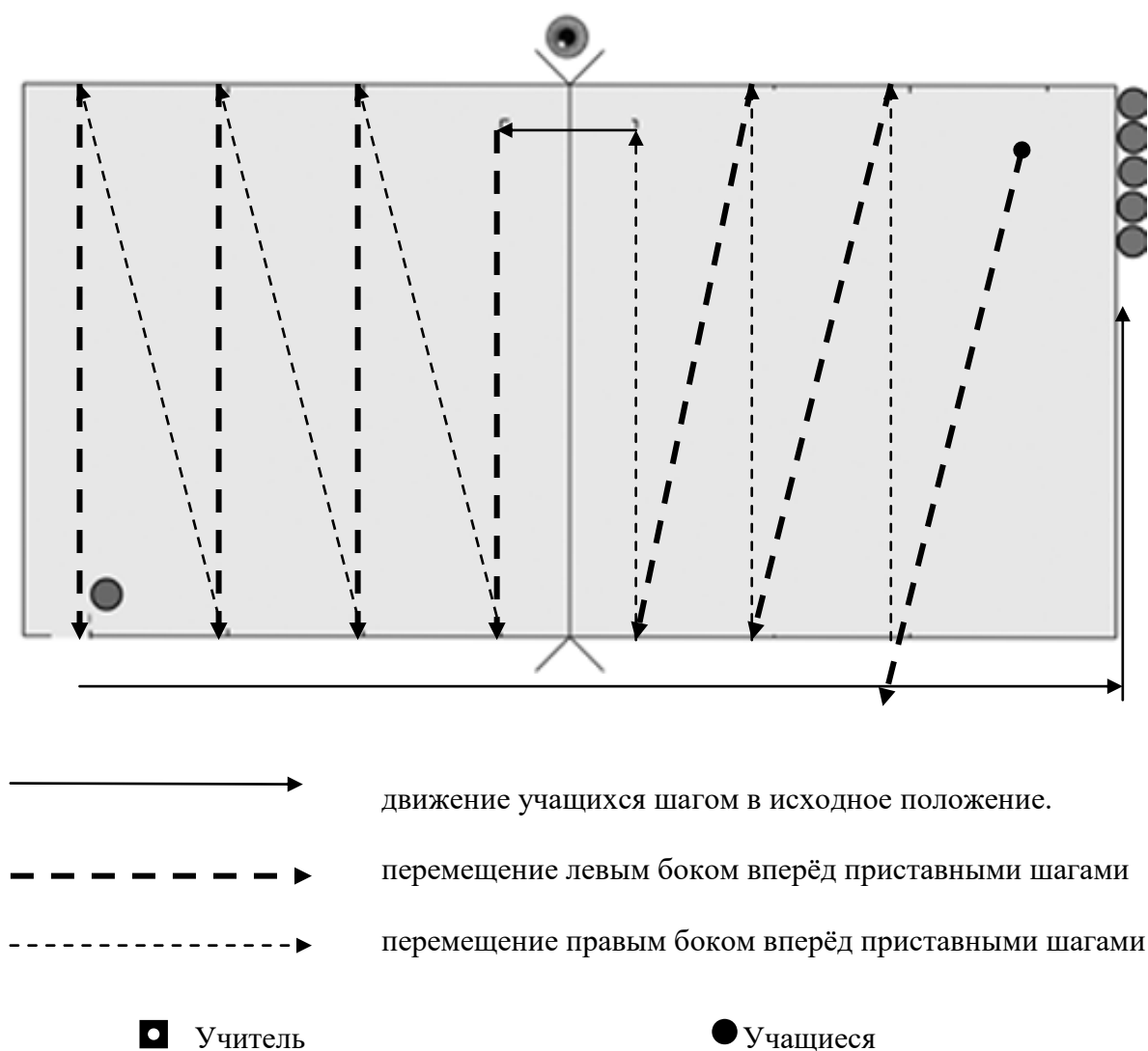
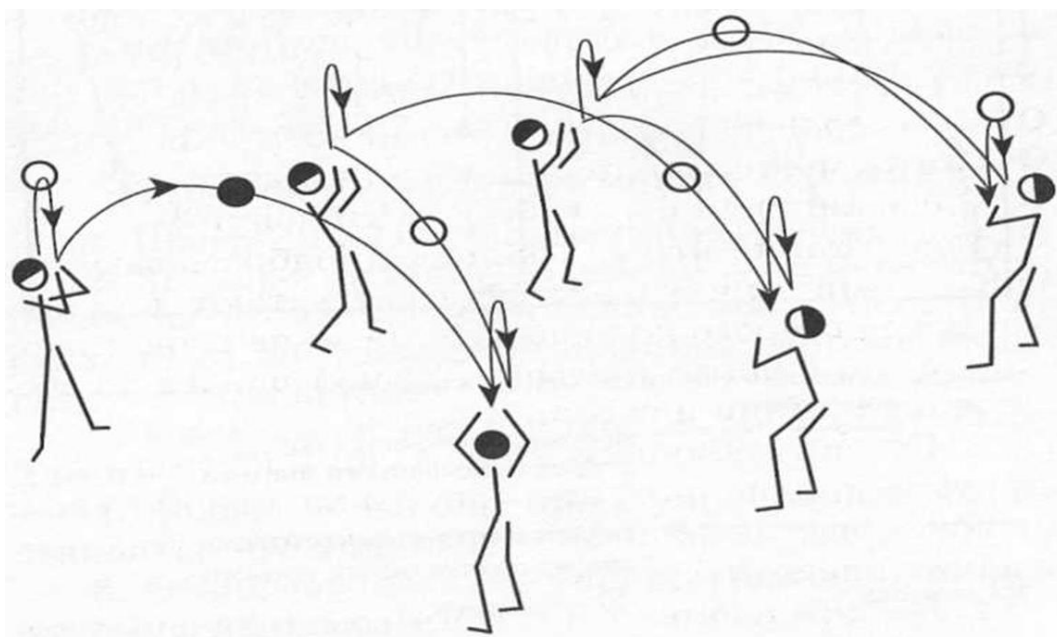
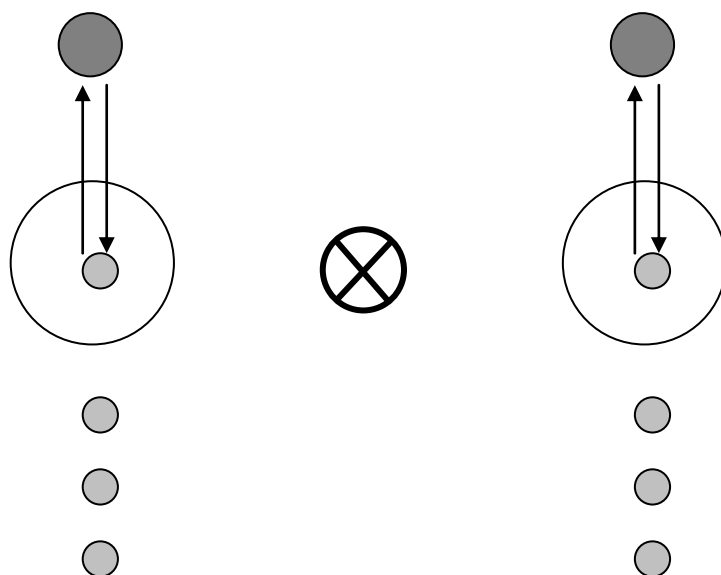


Рис. 4



Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

Рис. 5



Литература.

- 1.Г.А.Колодницкий Планирование и организация занятий.- Дрофа, М.,2006
- 2.Г.П.Богданов Уроки физической культуры.- Просвещение, 1979
- 3.А.Г.Фурманов Волейбол.- Спорт. М.,1983