

План-конспект урока по ЧЗС для учащихся 6 класса

«Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».

Задачи урока:

Образовательные: учить передаче мяча 2-мя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока;

Воспитательные: способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества;

Оздоровительные: способствовать формированию правильной осанки, укреплению основных групп мышц учеников.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, обручи.

№ части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Вводно-подготовительная часть. <u>Построение. Задачи урока.</u> Здравствуйте, ребята! Я рада видеть на своем уроке таких подтянутых, спортивных, красивых учеников! Тема нашего урока зашифрована в загадке. Слушаем внимательно и постараемся отгадать загадку.</p> <p><i>В этом спорте игроки Все ловки и высоки, Любят в мяч они играть Через сетку подавать, Мячик резко режут в пол! Значит это... (Волейбол!)</i></p> <p>И так, тема нашего урока: Волейбол. Сегодня мы с вами будем учиться передаче мяча 2-мя руками сверху,</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Проверить готовность учащихся, напомнить правила БП на уроке.</p>

	<p>закрепим перемещения в стойке игрока. А сейчас я попрошу вас построиться и мы начинаем.</p> <p><u>2. Ходьба и упражнения на укрепление осанки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - На носках руки в стороны, вверх, на пояс, - На пятках руки за головой, перед собой, - На внешней стороне стопы, руки на пояс - В полуприседе, руки вперед - В полном приседе, руки на колени <p><u>3. Медленный бег</u> (равномерный бег с чередованием перемещений в стойке игрока правым, левым боком, спиной вперед, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, с поворотом на 360 градусов).</p> <p><u>ОРУ на месте</u> (на основные группы мышц).</p> <p>1. И.П. круговые движения головой на 4 счета влево</p>		<p>Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят. Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага.</p> <p>Равномерный бег по залу. Следить, чтобы перемещения ученики выполняли в стойке игрока. Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию.</p> <p>Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носом</p> <p>Следить за осанкой.</p>
--	--	--	---

	<p>На 4 счета вправо</p> <p>2. И.П. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками 1-2 рывок левой рукой 3-4 рывок правой рукой</p> <p>3. И.П. Упражнение на внимание на счет 6. (с хлопком)</p> <p>4. 1-поворот направо, правая рука в сторону; 2. - И.П. 3- поворот налево, левая рука в сторону; 4. И.П.</p> <p>5. Наклоны в сторону И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1. - Наклон влево 2 - И.П. 3. Наклон вправо 4 – И.П. 6. Прыжки</p>		
<p>II.</p>	<p>Основная часть. 1. Деление класса на два отделения. -А сейчас проверим на сколько вы внимательны.</p>	<p>25 мин. 12 мин.</p>	<p>Оба отделения располагаются вдоль спортивного зала за боковыми линиями</p>

	<p>Перед каждым отделением стоят на расстоянии 4 метра обручи с мячами (разные)</p> <p>1 упр. – 1 номер бежит до обруча, берет баскетбольный мяч и делает упражнение «восьмерку», доходит до своего товарища и отдает мяч в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает мяч следующему игроку.</p> <p>2 упр. - 1 номер бежит до обруча, берет волейбольный мяч и проносит мяч вокруг себя доходит до своего товарища и отдает мяч в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает мяч следующему игроку.</p> <p>3 упр. - 1 номер идет до обруча, берет скакалку и делает прыжки через скакалку доходит до своего товарища и отдает скакалку в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает скакалку следующему игроку</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>волейбольной площадки. Следить за работой ног. Руки держать под углом к полу, не сгибать в локтях.</p>
--	---	---	---

	<p><u>Работа в парах (расстояние между учащимися 4 м).</u> <i>1 номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в стойке волейболиста (показ) Руки с ногами выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку.</i> Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру. 2-ой игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец.</p> <p>Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.</p> <p>1 номер выполняет бросок мяча в пол, 2 номер принимает от пола и посылает точно в руки 1 номеру</p> <p>Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока (кисти рук на уровне лба), разгибая</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание.</p> <p>Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперед-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны быть слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник.</p> <p>Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу 2-мя руками сверху. Затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб партнеру.</p> <p>Мяч подбрасывать на 0,5- 1 м. Следить за правильной работой рук и ног.</p>
--	---	---------------	--

	<p>ноги, туловище и руки, выполняет передачу 2-мя руками сверху, возвращая мяч.</p> <p>Ученик выполняет 3- 5 передач сверху над собой.</p> <p>Учебная игра.</p>	10 мин.	Применять изученные приемы во время игры.
Ш.	<p>Заключительная часть.</p> <p>1.Упражнения на дыхание</p> <p>1. И.П. встаем на носочки руки через стороны вверх –вдох Руки опускаем – выдох</p> <p>2. И.П. Руки на поясе, ноги скрестно поворот головы влево- вправо</p> <p>3. И.П. Руки в замок сзади – наклон вперед – руки тянем вверх</p> <p>2. Игра «Нарисуй букву»</p> <p>3. Построение. Подведение итогов.</p> <p>3. Д/З</p>	5 мин.	<p>Дышать носом, соблюдать равновесие, следить за дыханием.</p> <p>Какая команда быстрее и красивее нарисует букву на полу. (СПОРТ)</p> <p>Класс строится в одну шеренгу</p> <p>Что понравилось вам сегодня на уроке Каждому дается индивидуальное задание на карточках</p>