Школа – гимназия №22

Открытый урок по физической культуре на тему:

« Волейбол.Обучение технике верхней передачи мяча»

Учитель:Шахатов С.Т.

Астана 2013

План-конспект открытого урока по физкультуре

Класс: 6 «Б».

Учитель: Шахатов С.Т.

Тема урока: Волейбол.Обучение технике верхней передачи мяча

Цель урока: Обучение и закрепление технических приемов в волейболе.

Задачи урока: 1. Образовательная: Закрепление верхней передачи, выполнение передачи после перемещения.

2. Оздоровительная: Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей
3. Воспитательная: Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, проявление инициативы, уверенность в себе.

Спортивный инвентарь: Волейбольные и набивные мячи.

Место и время проведения: 7 декабря 2013 года, спортивный зал школы-гимназии № 22.

№	Содержание урока	дозировка	Методические указания
I	Вводно-подготовительная часть:	18 мин.	
1.1.	Построение, рапорт, приветствие. Сообщение темы и задач урока.	1мин.	Добиться тишины и внимания.
1.2.	ОРУ в движении:	3мин.	Соблюдать дистанцию.
1.2.1.	Ходьба на носках, на пятках.	30 сек.	Следить за осанкой.
1.2.2.	Чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, поворотами.	30 сек.	Сосредоточиться на сигналы.
1.2.3.	Бег с изменением темпа по сигналу.	30 сек.	
1.2.4.	Бег из различных исходных положений по сигналу (10-15 метров): лицом вперед, спиной, боком.	90 сек.	Максимально быстро выбегать со старта.
1.3.	ОРУ на месте: упражнения для развития мышц плечевого пояса, мышц туловища, ног.	3 мин.	Увеличивать амплитуду движений с каждой серией счета.
1.4.	Специальные упражнения:	9 мин.	
1.4.1.	В паре: броски волейбольного (набивного) мяча двумя руками из-за головы в перемещении боком.	3 мин.	Активней выполнять замах. Дальше бросок.
1.4.2.	В группах по 5-6 чел.: броски волейбольного (набивного) мяча двумя руками от груди в перемещении боком по кругу вокруг одного.	4 мин.	Согласовывать движение ног с движением рук.
1.4.3.	В тройке: перемещение прыжками с зажатым в ногах мячом.	2 мин.	Прыжки выполнять на передней части стопы.
II	Основная часть:	60 мин.	Колени сгибать сильней, тяжесть тела переместить вперед, перемещаться на передней части стопы.
2.1.	Обучение стойкам (высокой, средней и низкой) и перемещениям.	10 мин.	
2.1.1.	Обучение стойкам для верхней передачи над собой, вперед, за голову.	5 мин.	

2.1.2.	Перемещение вперед, назад вправо, влево с остановкой в стойке для верхней передачи над собой и вперед, за голову.	5 мин.	
2.2.	Обучение техники верхней передачи	35 мин.	Обратить внимание на стойку. Локти согнуть, поднять выше плеч и развернуть вперед- в сторону. Кисти на себя, пальцы максимально развести. Наброс выполнять снизу. Активней сгибать и разгибать локти и колени.
2.2.1.	В парах по очереди: принять исходное положение для в.п., мяч на кистях, выполнять броски (имитацию) мяча над собой, вперед, назад.	7 мин.	
2.2.2.	В парах: один с 3-4 метров набрасывает мяч, второй после перемещения вперед (назад, в стороны).	7 мин.	
2.2.3.	В парах: стоя на расстоянии 3-4 метра, с собственного наброса выполнить в.п. над собой и вперед (назад) напарнику.	7 мин.	
2.2.4.	Тоже у стены.	7 мин.	
2.2.5.	Тоже через сетку.	7 мин.	
2.3.1.	Эстафета. Учащиеся в колонне от стены 17-20 метров поочередно выполняют перемещения: 5 метров бегом вперед, 5 метров правым боком, 5 метров левым бегом. Выполнить 5 передач в стену с расстояния 1,5 метра.	15 мин.	Перемещаться на максимальной скорости. Стараться, чтобы мяч на пол не падал.
III	Заключительная часть:	12 мин.	Скорость бросков увеличить.
3.1.	В тройках: игра «Снайперы».	6 мин.	
3.2.	Выбрать учащихся, которые лучше усвоили верхнюю передачу или желающих, попросить продемонстрировать упражнения.	5 мин.	Обратить внимание на сосредоточенность и старание.
3.3.	Построение. Подведение итогов.	1 мин.	