

*Колесников Иван Владимирович*

*Краевое государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) школа-интернат I вида № 1»*

*Город Хабаровск*

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 6 «А» КЛАССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Класс: 6

Место урока в теме: № 41 в теме «Волейбол»

Место проведения: спортзал

Раздел программы: волейбол

Тип урока: образовательно-тренировочный

Технология обучения: игровая, здоровьесберегающая

Способы организации: учебно-познавательной деятельности

1) индивидуальный; 2) групповой; 3) фронтальный

Продолжительность урока: 45 мин

Оборудование: волейбольные мячи

Тема урока. Техника верхней передачи мяча

Цель урока: Отработка техники приема и передачи мяча сверху.

Задачи: 1. Обучить основным стойкам и перемещениям волейболиста.

2. Обучить технике верхней передачи мяча.

3. Развить ловкость, внимание, координацию движений с помощью общеразвивающих упражнений

Словарь: *верхняя передача, стойка, перемещение, волейболист*



№	Содержание материала урока	Частная задача урока	Дозировка урока	Организационно-методические указания	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
I	<b>Мотивационно - целевой этап</b>			<b>Подготовка к изучению нового материала через повторение, актуализацию знаний</b>		
1	Построение в шеренгу. Класс в одну шеренгу становись!		30сек.	Обратить внимание на правильное дыхание, осанку	Команды учителя: Класс в одну шеренгу становись! Получат ее: а) активные б) быстрые в) внимательные д) дисциплинированные г) верхняя передача мяча Я буду делать пометки и сравнивать с вашей самооценкой. Кто хочет еще лучше овладеть техникой верхней передачи, хлопните в ладоши. Создание ситуации для самоопределения учащихся и принятия ими цели	Выполнение команды учителя, приветствие, ответы на вопросы, выполнение указания учителя
2	Кто сегодня хочет получить «5»?		30сек.			
3	Как называется двигательное действие, когда мы передаем мяч сверху?		2мин	Следить за осанкой, соблюдать внимательность, соблюдать дисциплинированность, следить за работой рук	Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки на пояс локти назад; -на внешней стороне стопы, разминаем кисти рук, - в полуприседе, руки за голову; - перекатом с пятки на носок, круговые движения руками вперед и назад; - бег.	Самоопределение к задачам урока и принятие цели занятия, определение собственной деятельности по достижению цели Хлопок в ладоши. Внимательное выполнение команд учителя. Умение видеть и чувствовать красоту движений. Осознанно и произвольно осуществлять высказывание в устной форме
4	Сформируем цель урока. Начинается всегда урок с чего? (разминки) Способ организации деятельности: - фронтальный - поточный Ходьба, бег, прыжки	Организовать постепенное включение в работу всего организма. Разогреть опорно-двигательный аппарат. Следить за осанкой учащихся	5мин  3мин			
						Контролируют свои



5	<p>Построение. Перестроение в две шеренги в колонну по два.</p> <p>Какое физическое качество развивается при работе с мячом? (ловкость)</p> <p>Техника безопасности с волейбольным мячом во время передачи</p> <p>Стойка волейболиста</p> <p>Общая эстафета из различных исходных положений.</p>			<p>Эстафеты выполняются от лицевой линии площадки до средней линии</p> <p>По сигналу уч-ся встают бег до стойки и обратно</p>	<p>Общая эстафета из различных исходных положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. сед лицом к дистанции.</li> <li>- и.п. сед спиной к дистанции.</li> <li>- эстафета «паучок».</li> <li>- и.п. лежа на животе.</li> <li>- и.п. лежа на спине.</li> </ul>	<p>действия, ориентируясь на показ движений учителем</p>		
<b>Операционно-деятельностный этап</b>								
6	<p>Упражнения в парах без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения приставными шагами вдоль сетки,</li> <li>- перемещения прыжками вдоль сетки,</li> <li>- тоже, прыжки с приседа.</li> </ul>		1 мин	Обратить внимание на постановку стопы, ноги слегка согнуты.	Перестроение в 1 шеренгу	Строятся в 1 шеренгу		
7	<p>Техника верхней передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч на полу, зафиксировать технику рук на мяче и поднять вверх над собой,</li> <li>- мяч подбросить над собой и зафиксировать над головой перед собой,</li> <li>- бросок мяча из-за головы в пол - выход под мяч – зафиксировать мяч над собой в верхней передаче,</li> <li>- мяч набрасывает партнер, зафиксировать в верхней передаче над собой,</li> <li>- мяч набрасывается партнером - верхняя прием над собой и передача партнеру,</li> </ul>	<p>Развить «чувство мяча», точность передач, координацию движений.</p>	1 мин	Руки согнуты в локтевых суставах. Кисти на уровне пояса.	<p>Расположите кисти рук так, чтобы большие пальцы были направлены на себя, указательные - пол углом друг другу, а остальные обхватывали мяч сбоку – сверху.</p> <p>Указывает на ошибки после выполнения задания</p>	<p>Контролируют свои действия, ориентируясь на показ движений учителем</p>		
			2 мин	Обратить внимание на стойку и расположение рук и пальцев на мяче				
			2 мин	Быстро перемещаться к мячу бегом, скачком.			<p>Обратите внимание на стойку и готовность рук к передаче. Руки, ноги выпрямить. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти выпрямляются.</p> <p>Делит на 2 команды. Дает</p>	<p>Пробуют исправить указанные ошибки.</p>
			3 мин	Затем стойка волейболиста. Набрасывать мяч партнеру точно на подготовленные руки.				
3 мин	Воспитать настойчивость,							



8	- один игрок только набрасывает, другой выполняет верхнюю передачу, пара пробует выполнить 5-6 передач, не теряя мяч Игра «Мяч в воздухе».	волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.	3мин 8мин	Задача команды, чтоб на ее площадке не было ни одного мяча.	сигнал.	Команды располагаются на противоположных площадках от сетки. Начинают бросать мячи над сеткой.
<b>III</b>	<b>Рефлексивно-оценочный этап</b>					
9	Построение. Наша цель была – научиться верхней передачи мяча. Ребята давайте оценим себя: а) Кто самый активный? б) Кто самый быстрый? в) Кто самый внимательный? г) Кто самый дисциплинированный? Домашнее задание. Придумайте дома эстафету с передачей мяча в движении. Лучшие задания возьмём на «Весёлые старты» с волейбольными мячами	Формировать самооценки			Подсчитайте свои баллы и поставьте себе оценку  Вовлекает детей в подготовку к спортивному празднику	Оценивают себя, подсчитывают и выставляют себе баллы  Применяют полученные знания в организации и проведения досуга

