

Конспект –урока. Волейбол. Круговая тренировка в 5-м классе .

Задачи урока: совершенствование техники выполнения верхней и нижней передач, развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, воспитание товарищеских качеств.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, таблички с номерами станций и содержанием упражнений.

Ход урока

Вводная часть.

2. Разминка. (8 мин)

2.1. Медленный бег по периметру спортивного зала. (1 мин)

2.2. Бег с изменением направления и способа передвижения: начинать с правой стороны по прямой, затем вдоль сетки левым боком приставным шагом, по левой стороне зала прямо, по дальней лицевой правым боком приставным шагом, по правой стороне спиной вперёд, вдоль сетки левым боком приставным шагом, по левой стороне спиной вперёд, по лицевой правым боком приставным шагом. (1 мин)

2.3. Общеразвивающие упражнения со скакалками. (6 мин)

2.3.1. Сложенная в 4 сложения скакалка в вытянутых вперёд руках:

1 - руки вверх-назад, левая нога назад на носок, 2- и.п., 3- то же что 1-2 с правой ноги.

2. 3.2. Сложенная в 4 сложения скакалка в вытянутых вверх руках:

1 - руки влево, левая влево на носок, 2-и.п, 3- то в право, 4- и.п.

2.3.3. Сложенная в 2 сложения скакалка в вытянутых вперёд руках:

1 - не сгибая рук, руки немного шире плеч, скакалка натянута, через голову перевести руки назад, 2- вернуться в и.п.

2.3.4. Сложенная в 4 сложения скакалка в руках перед грудью:

1 -наклон вперёд до пола, 2- приседание руки вперёд,3-то же что в п.1, 4 –и.п.

2.3.5. Сложенная в 4 сложения скакалка в руках перед грудью:

1 - выпад с левой вперёд, прямые руки со скакалкой вперёд, 2- и.п, 3-4 -то же с правой ноги.

2.3.6. Прыжки со скакалкой на двух (20 с), на правой (10 с), на левой (10 с), вращая скакалку назад (20 с).

2.3.7. Скакалка на полу переступание руками через скакалку в упоре лёжа вперёд-назад (наиболее подготовленные ученики отталкиваются одновременно двумя руками).

2.3.8. В положении стоя достать за спиной правую руку левой (правая внизу, левая вверх) и наоборот левую правой.

4. Распределение детей по группам, назначение ответственных в группах.

Основная часть.

1. Круговая тренировка по станциям. Схема расположения станций представлена на рис.1. (28 мин)

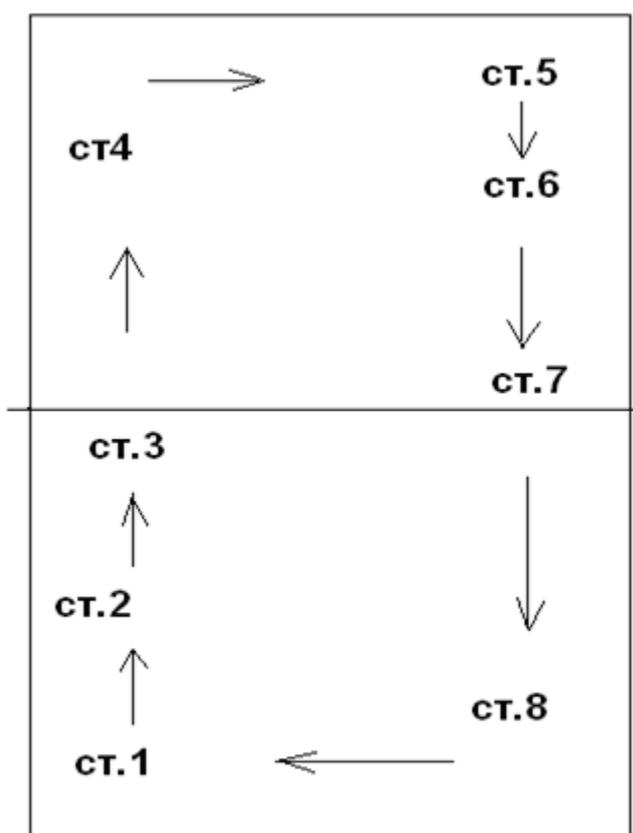


Рис.1 Расположение станций и направление движения.

1-я станция: броски и ловля волейбольного мяча (бросить мяч вверх, быстро сесть – поймать, сидя бросить, быстро встать – поймать).

2-я станция: верхняя передача по подброшенному товарищем мячу в натянутую на окно сетку (сетки натянуты достаточно хорошо, чтобы мяч отскакивал, но не отлетал далеко); выполнив определенное количество успешных приёмов, учащиеся меняются ролями.

3-я станция: верхняя передача через сетку в парах.

4-я станция: верхняя передача в положении стоя, сидя и лёжа на матах.

5-я станция: верхняя передача в мишень, нарисованную на стене (ученики по очереди направляют мяч в мишень после собственного подбрасывания).

6-я станция: нижняя передача над собой.

7-я станция: нижняя передача в парах через сетку (один бросает мяч, другой возвращает его нижней передачей обратно).

8-я станция: удар о пол мячом и после отскока выполнить нижнюю передачу с последующей ловлей мяча.

В зависимости от численности класса группы комплектуются по два или по четыре ученика для того, чтобы они могли заниматься в парах. На каждой станции учащиеся занимаются по 3 мин, на переходы даётся по 30-40 сек.

2. Игра «Вызов номеров»: учащиеся делятся на две группы, каждая играет на своей стороне площадки; игроки рассчитываются по порядку номеров и располагаются по кругу; водящий игрок в центре круга подбрасывает мяч вертикально вверх и выкрикивает какой-либо номер; тот игрок, номер которого назвали, должен успеть выбежать и подбить его верхней или нижней передачей и поймать; не справившийся с приёмом игрок становится водящим. (4 мин)

Заключительная часть.

1. Построение учащихся. Упражнения на внимание: игра «Запрещённое движение».(2 мин)

2. Подведение итогов урока.

Литература:

1. «Волейбол», авт. : Фурманов А.Г., Болдырев Д.М.
2. ФИС 1983г.
3. « Воспитание юных волейболистов», Железняк А.И.,М.,ФИС,1986г.
4. Журналы «Физическая культура в школе»№№3,6,7 2009г.
5. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов.Уч.пособие под ред. Ляха В.И, Мейксона Г.Б., М., Просвещение, 2007г.