Конспект урока №1

5 класс

Тема: Волейбол

Цель урока: изучить стойки и верхнюю передачу в волейболе

Задачи урока: 1.Краткая беседа по т.б. на уроках волейбола

2.Рассказать об игре волейбол, её развитии в нашей стране

3.Изучить основные стойки, перемещения, верхнюю передачу над собой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 12мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. Краткие сведения об игре в волейбол. Инструктаж техники безопасности. | 2мин |  |
| 2. | Разминка. | 6мин |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая. |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче. |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  |  |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклон ниже |
| и) | Махи ногами. |  | Мах выше |
| к) | Упражнение «крокодил». |  | Ноги от пола не отрывать. |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Подвижная игра «Догони мяч». | 2мин | Проигравшие выполняют многоскоки через скакалку. |
| 4. | Подвижная игра «Поймай мяч». | 2мин |
| ***Основная часть урока 30 мин*** | | | |
| 1. | Учить стойкам волейболиста | 6мин |  |
| а) | Объяснение. |  | Выполнить стойки, перемещаясь вправо, влево, вперед, назад во время легкого бега по свистку. |
| б) | Показ. |  |
| в) | Опробование. |  |
| 2. | Учить верхней передаче мяча. | 10мин | Выполнять в стойке волейболиста, локти широко не разводить, пальцы рук повторяют форму мяча, ладонями мяча не касаться. |
| а) | Объяснение. |  |
| б) | Показ. |  |
| в) | Опробование. |  |
| г) | Имитация без мяча. |  |
| д) | Имитация, не выпуская мяча из рук. |  |
| е) | Подброс и ловля мяча. «Стрелка». |  |
| ж) | Упражнения для самоконтроля. «Гермошлем». |  |
| 3. | Подвижная игра «Лишний мяч». | 14мин |  |
| ***Заключительная часть урока 3 мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на восстановление. | 1мин |  |
| 2. | Подведение итогов (чему научились, что узнали нового, оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №2

5 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Изучение и отработка основных технических элементов для игры в волейбол.

Задачи урока:1. Повторить стойки, перемещения, верхнюю передачу.

2.Учить нижнему приему и нижней передаче.

3. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока11 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Разминка. | 6мин |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  | Нога на носок |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклоны ниже |
| и) | Махи ногами. |  | Мах выше |
| к) | Упражнение «крокодил». |  | Ноги от пола не отрывать |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Подвижная игра «Догони мяч». | 2мин | Проигравшие выполняют многоскоки через скакалку. |
| 4. | Подвижная игра «Поймай мяч». | 2мин30сек |
| ***Основная часть урока 31мин*** | | | |
| 1. | Легкий бег с остановками в средней и низкой стойке волейболиста. | 2 круга |  |
| 2. | Подвижная игра «Салки», перемещаясь в средней стойке волейболиста. | 5мин |  |
| 3. | Повторить упражнения для верхней передачи, изученные на прошлом уроке. | 5мин |  |
| а) | Выполнить передачу над собой. |  |  |
| б) | Выполнить передачу в пол. |  |  |
| в) | Выполнить передачу в стену, находясь у самой стены. |  | Мяч почти не отрывается от рук. |
| г) | Передача партнеру после наброса. |  |  |
| 8. | Учить нижней передаче мяча. | 5мин | Мяч принимать на предплечья, руки в локтях не сгибать, выполнять в средней стойке. |
| а) | Объяснение. |  |
| б) | Показ. |  |
| в) | Опробование. |  |
| г) | Имитация без мяча. |  |
| д) | Упражнение «Черепаха». |  |
| е) | Выбивание неподвижного мяча из рук партнера. |  |
| 9. | Подвижная игра «Лишний мяч». | 5мин |  |
| 10. | Игра пионербол. | 10мин |  |
| ***Заключительная часть урока 3 мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на восстановление. | 1мин |  |
| 2. | Подведение итогов (чему научились, что узнали нового, что получается, что нет, почему, оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №3

5 класс

Тема: Волейбол

Цель урока: Изучить и отработать основные элементы для игры в волейбол.

Задачи урока:1.Совершенствовать стойки и перемещения, верхнюю передачу мяча.

2.Повторить нижнюю передачу.

3. Изучить нижнюю прямую подачу.

4. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 11мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Разминка. | 6мин 30сек |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  |  |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклон ниже |
| и) | Махи ногами. |  | Мах выше |
| к) | Упражнение «крокодил». |  | Ноги от пола не отрывать. |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Подвижная игра «Догони мяч». | 2мин | Проигравшие выполняют многоскоки через скакалку. |
| 4. | Подвижная игра «Поймай мяч». | 2мин |
| ***Основная часть урока 31мин*** | | | |
| 1. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением. Развернуть в шеренги лицом друг к другу. | 1мин | Дистанция 2 метра, интервал 5 метров. |
| 2. | Совершенствовать верхнюю передачу над собой. | 5мин | Проверять правильность расположения кистей. «Гермошлем». |
| а) | Выполнять верхнюю передачу над собой с отскоком от пола. |  | Выполнять подсед. |
| б) | Выполнять верхнюю передачу у стены. |  | Кисти почти не отрываются от мяча. |
| в) | Передачи в парах после наброса с ловлей мяча партнером. |  | Выполнил передачу – поймал мяч. Пары, которые выполняют правильно, могут выполнять без пауз. |
| 3. | Повторить нижний прием. | 5мин |  |
| а) | Упражнение «Черепаха». |  |  |
| б) | Броски мяча вверх и ловля перед собой одновременно с приседом. |  | Стараться руки не сгибать в локтевом суставе. |
| в) | Выбивание неподвижного мяча у партнера. |  |  |
| г) | Нижняя передача после наброса партнера (мяч должен падать не ниже колена и не выше живота). |  | После 10 набросов партнеры меняются местами. |
| д) | Нижняя передача над собой. |  | Стараться выполнять в средней стойке волейболиста, не сгибая руки в локтевом суставе. |
| 4. | Учить нижней прямой подаче. | 10мин |  |
| а) | Объяснение. |  |  |
| б) | Показ. |  |  |
| в) | Опробование. |  |  |
| г) | Имитация без мяча. Выполнять на счет: 1- имитация подброса, 2 – имитация удара. |  | Обратить внимание на правильное и.п. |
| д) | Из и.п. для нижней прямой подачи подбросы и ловля мяча. |  |  |
| е) | Выполнение подач в парах друг – другу. |  | Стараться попасть в руки партнеру. |
| 5. | Игра «Пионербол». | 10мин | Переброс через сетку выполнять в прыжке или верхней передачей. |
| ***Заключительная часть урока 3мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на восстановление. | 1мин |  |
| 2. | Подведение итогов (показ изученных элементов лучшими учащимися, оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №4

5 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Закрепить изученные элементы для игры в волейбол.

Задачи урока:1.Сдать на оценку верхнюю передачу над собой.

2.Повторить и закрепить нижнюю передачу и нижнюю прямую подачу.

3. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 10мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30сек |  |
| 2. | Разминка. | 7мин |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая! |
| г) | Рывки руками с мячом. |  |  |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  |  |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  |  |
| и) | Махи ногами. |  |  |
| к) | Упражнение «крокодил». |  |  |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. В упоре лёжа. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Легкий бег с остановками в стойках волейболиста по сигналу. | 2мин 30сек |  |
| ***Основная часть урока32мин*** | | | |
| 1. | Подготовка к сдаче на оценку верхней передачи над собой. | 2мин |  |
| 2. | Контроль верхней передачи над собой. Оценивается правильность расположения кистей, правильность приема, правильность «посадки». | 6мин | Передачу выполнять не ниже одного метра над собой 10 раз. |
| 3. | Совершенствование верхних передач в парах. Выполнять как с подброса, так и без пауз на количество выполненных передач. | 2мин |  |
| 4. | Совершенствовать нижнюю передачу. | 4мин |  |
| а) | Броски и ловля мяча от стены. |  | Мяч ударяется в стену ниже головы. |
| б) | Передача над собой. |  |  |
| в) | Передача над собой с отскоком от пола. |  |  |
| г) | Передача после наброса партнера. |  | Руки параллельны бедрам. |
| 5. | Повторить нижнюю прямую подачу | 8мин |  |
| а) | Имитация. |  |  |
| б) | Броски и ловля мяча. |  |  |
| в) | Подача в руки партнера. |  |  |
| г) | Подача в стену. |  | Подавать в обозначенную зону. |
| д) | Подача через сетку из-за линии нападения. |  |  |
| 6. | Игра в «Мини-волейбол». Играют по 5 человек на площадке в ползала. Одновременно оставшаяся часть класса на другой половине зала играет в «Картошку». После победы одной из команд в «Мини-волейбол» группы меняются местами. | 10мин | Подачу можно заменить верхней передачей. |
| ***Заключительная часть урока3мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на гибкость для плечевого пояса. | 1мин |  |
| 2. | Подведение итогов (оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №5

5 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Закрепить изученные элементы для игры в волейбол.

Задачи урока:1.Сдать на оценку нижнюю передачу мяча после наброса партнера.

2.Закрепить и совершенствовать верхнюю передачу и нижнюю прямую подачу.

3. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 10мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30сек |  |
| 2. | Легкий бег с ведением мяча. | 1мин | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 30сек | Спина прямая |
| 4. | Упражнения в парах с мячами. | 8мин |  |
| а) | И.п. – спиной друг к другу, 1-2 – прогибаясь передать мяч партнеру, 3-4 – получить его обратно. |  | Делать выпад вперед |
| б) | И.п. – то же, 1 – передать мяч партнеру слева, 2 – получить его справа. |  |  |
| в) | То же, в другую сторону. |  |  |
| г) | И.п. то же, 1-2 – передать мяч партнеру над головой, 3-4 – получить его назад под ногами. |  | Ноги в коленях не сгибать |
| д) | То же, в другую сторону. |  |  |
| е) | Броски мяча друг другу из-за головы. |  | И.п. – лицом друг к другу, дистанция 5 метров.  Партнер должен выбежать и поймать мяч. |
| ж) | То же, с отскоком от пола. |  |
| з) | То же, поочередно правой и левой рукой. |  |
| и) | Броски из-под ног по высокой траектории. |  |
| к) | То же, не добрасывая до партнера. |  |
| л) | Броски в прыжке с отскоком от пола. |  |
| м) | Из и.п. спиной к партнеру, броски в прыжке с отскоком мяча между ногами. |  |  |
| н) | Передачи двумя мячами одновременно |  | Выполнять по разной траектории. |
|  | - снизу |  |
|  | - с отскоком от пола |  |
|  | - один мяч катать ногой, другой бросать руками. |  |
|  | - передачи друг другу с отскоком от стены. |  |
| ***Основная часть урока32мин*** | | | |
| 1. | Подготовка к сдаче нижнего приема, после наброса партнера. | 2мин |  |
| 2. | Контроль нижнего приема. Из 10 набросов – на «5» - 8 – точных возвратов мяча, на «4» - 6, на «3» - 5. | 10мин |  |
| 3. | Совершенствовать нижнюю передачу над собой. | 2мин |  |
| 4. | То же, с отскоком от пола. | 2мин |  |
| 5. | Совершенствовать верхнюю передачу. | 2мин | Выполнять в целом на количество раз. |
| 6. | Закрепить нижнюю прямую подачу. | 4мин |  |
|  | - друг другу. |  |  |
|  | - в стену. |  |  |
|  | - через сетку. |  | Можно выполнять кулаком. |
| 7. | Игра в «Картошку» и «Мини-волейбол». | 10мин |  |
| ***Заключительная часть урока3мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на гибкость для плечевого пояса. | 1мин |  |
| 2. | Подведение итогов (отметить лучшее исполнение технических приемов, оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №6

5 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Закрепить изученные элементы для игры в волейбол

Задачи урока:1.Сдать на оценку нижнюю прямую подачу.

2.Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи.

3.Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока15мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30сек |  |
| 2. | Легкий бег с ведением мяча. | 2мин | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 1мин |  |
| 4. | Упражнения в парах с мячами. | 8мин |  |
| а) | И.п. – спиной друг к другу, 1-2 – прогибаясь передать мяч партнеру, 3-4 – получить его обратно. |  |  |
| б) | И.п. – то же, 1 – передать мяч партнеру слева, 2 – получить его справа. |  |  |
| в) | То же, в другую сторону. |  |  |
| г) | И.п. то же, 1-2 – передать мяч партнеру над головой, 3-4 – получить его назад под ногами. |  |  |
| д) | То же, в другую сторону. |  |  |
| е) | Броски мяча друг другу из-за головы. |  | И.п. – лицом друг к другу, дистанция 5 метров.  Партнер должен выбежать и поймать мяч. |
| ж) | То же, с отскоком от пола. |  |
| з) | То же, поочередно правой и левой рукой. |  |
| и) | Броски из-под ног по высокой траектории. |  |
| к) | То же, не добрасывая до партнера. |  |
| л) | Броски в прыжке с отскоком от пола. |  |
| м) | Из и.п. спиной к партнеру, броски в прыжке с отскоком мяча между ногами. |  |  |
| н) | Передачи двумя мячами одновременно |  | Выполнять по разной траектории. |
|  | - снизу |  |
|  | - с отскоком от пола |  |
|  | - один мяч катать ногой, другой бросать руками. |  |
|  | - передачи друг другу с отскоком от стены. |  |
| 5. | Подвижная игра «Догони мяч». | 2мин | Проигравшие выполняют многоскоки через скакалку. |
| 6. | Подвижная игра «Поймай мяч». | 2мин |
| ***Основная часть урока 27мин*** | | | |
| 1. | Подготовка к сдаче нижней прямой подачи. | 2мин |  |
| 2. | Нижняя прямая подача. Контроль. Выполнить по 3 подачи через сетку партнеру из-за линии нападения. На «5» - 3 точных подачи, на»4» - 2, на «3» - 1. | 10мин | Допускается подача кулаком. |
| 3. | Закрепить технику верхней и нижней передачи. Передачи выполнять на количество раз как верхнюю, так и нижнюю. | 5мин | Выполнять как индивидуально, так и в парах. |
| 4. | Подвижная игра «Лишний мяч». | 3мин |  |
| 5. | Игры «Мини-волейбол», «Картошка» | 7мин |  |
| ***Заключительная часть урока 3мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на восстановление. | 1мин |  |
| 2. | Провести опрос по правилам игры. Подведение итогов изучения темы «Волейбол» (чему научились, что узнали нового, оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №1

6 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Совершенствовать элементы волейбола, изученные в 5-м классе.

Задачи урока: 1. Краткая беседа по т.б. на уроках волейбола.

2.Рассказать о развитии и успехах отечественного волейбола.

3. Повторить стойки, перемещения, передачи, нижнюю прямую подачу.

4. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 15 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. Краткие сведения из истории волейбола, участия отечественных команд в олимпийских играх. Инструктаж по технике безопасности. | 2 мин |  |
| 2. | Разминка. | 6мин |  |
| а) | Бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  |  |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклон ниже |
| и) | Махи ногами. |  | Мах выше |
| к) | Упражнение «крокодил». |  |  |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Подвижная игра «Догони мяч». | 2мин | Проигравшие выполняют 4 прыжка через скамейку на обеих ногах вместе. |
| 4. | Подвижная игра «Поймай мяч» и «Поймай мяч от сетки». | 4мин |
| 5. | Повторить стойки волейболиста по звуковому сигналу. | 1мин | Хлопок – средняя стойка, свисток – низкая. |
| ***Основная часть урока 27 мин*** | | | |
| 1. | Повторить верхнюю передачу над собой. | 1мин |  |
| 2. | Верхняя передача с отскоком от стены. | 2мин | Мяч почти не выпускается из рук. |
| 3. | Верхняя передача с отскоком от стены. | 2мин | Выполнять в 2-3 метрах от стены. |
| 4. | Передачи в парах – выполнять вдоль зала, партнер стоит спиной к сетке. | 3мин |  |
| 5. | Передачи через сетку. | 2мин |  |
| 6. | Повторить нижний прием с наброса партнера. | 2мин |  |
| 7. | Нижний прием над собой. | 1мин |  |
| 8. | Нижний прием над собой с отскоком от пола. | 1мин |  |
| 9. | Повторить нижнюю прямую подачу | 5мин |  |
| а) | Имитация подачи |  |  |
| б) | Подброс мяча. |  |  |
| в) | Подачи в парах. |  |  |
| г) | Подачи в парах через сетку с линии нападения. |  |  |
| 10. | Игра «Волейбол без подач» | 6мин |  |
| 11. | Подвижная игра «Перестрелка волейболистов». | 3мин | Использовать изученные приемы волейбола. |
| ***Заключительная часть урока 3мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на внимание. | 1мин |  |
| 2. | Подведение итогов (чему научились, что узнали нового, оценки). | 2мин |  |

Конспект урока №2

6 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Закрепить и совершенствовать изученные элементы , учить применять их в игре.

Задачи урока: 1.Совершенствовать передачи, нижнюю прямую подачу.

2. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

3.Совершенствовать элементы волейбола в игровых условиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 15 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Разминка. | 7мин 30сек |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая. |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче. |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  | Нога на носок. |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  | Поворот больше. |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклон ниже |
| и) | Махи ногами. |  | Мах выше. |
| к) | Упражнение «крокодил». |  | Ноги от пола не отрывать. |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Челночный бег 5 по 3м – 3 серии. | 2 мин |  |
| 4. | Прыжки с доставанием различных предметов (краев волейбольной сетки, подвешенных гимнастических матов). | 1мин |  |
| 5. | Прыжки с продвижением вперед на обеих ногах вместе. | 1 мин | Прыжок длиннее. |
| 6. | Прыжки через скамейку, поставленную вдоль сетки, в 50см от нее, вторым прыжком постараться достать до верхнего края сетки. | 2 мин |  |
| 7. | Упражнения на гибкость плечевого пояса. | 1 мин |  |
| ***Основная часть урока 28мин*** | | | |
| 1. | Совершенствование передачи в парах у сетки. | 2мин |  |
| 2. | Передачи в парах через сетку. | 2мин |  |
| 3. | Нижний прием над собой. | 1мин |  |
| 4. | Нижний прием с отскоком мяча от стены. | 2мин |  |
| 5. | Сочетание верхней передачи и нижнего приема. | 2мин |  |
| 6. | Совершенствовать нижнюю прямую подачу. | 5мин |  |
| а) | Выполнить в стену, выше уровня сетки. |  |  |
| б) | Через сетку в парах из-за лицевой линии. |  |  |
| в) | Имитация у гимнастической стенки, используя резиновый жгут. |  |  |
| 7. | Игра в «Волейбол без подач». | 6мин | Стараться выполнить 3 передачи. |
| 8. | Игра в волейбол по правилам. | 8мин | Подачи можно подавать из любой точки площадки. |
| ***Заключительная часть урока 2мин*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (чему научились, что узнали нового, что получается, что нет, почему, оценки). |  |  |

Конспект урока №3

6 класс

Тема: Волейбол

Цель урока: Закрепить и совершенствовать изученные элементы волейбола , учить применять их в игре.

Задачи урока: 1. Сдать на оценку верхнюю передачу в парах.

1. Совершенствовать передачи и нижнюю прямую подачу.
2. Совершенствовать элементы волейбола в игровых условиях.
3. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 12 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Разминка. | 6 мин |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая. |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче. |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  |  |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклон ниже. |
| и) | Махи ногами. |  | Махи выше. |
| к) | Упражнение «крокодил». |  |  |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Подвижная игра «Лишний мяч» | 4мин 30сек |  |
| 4. | Упражнения на гибкость плечевого пояса. | 1 мин |  |
| ***Основная часть урока 31 мин*** | | | |
| 1. | Подготовиться к сдаче на оценку верхней передачи. | 2мин |  |
| 2. | Верхняя передача в парах. Контроль. Выполнять на расстоянии 4-5 метров друг от друга. На оценку «5» - выполнить подряд 8 передач без ошибок, на «4» - 6, на «3» - 4. | 10 мин | Передачи выполнять не искажая технику этого элемента. |
| 3. | Повторить нижний прием над собой. | 1 мин | Руки в локтях не сгибать. |
| 4. | Нижняя передача с отскоком мяча от стены. | 2мин | Выполнять в средней и низкой стойке. |
| 5. | Сочетание верхней и нижней передачи. | 1мин |  |
| 6. | Совершенствовать нижнюю прямую подачу. | 5мин | Выполнять почти без наброса. |
| а) | Через сетку в парах из-за лицевой линии. |  |  |
| б) | Отработка подачи у гимнастической стенки, используя резиновый жгут. |  |  |
| в) | Подача кулаком. |  |  |
| 7. | Игра в волейбол по правилам. | 10мин |  |
| ***Заключительная часть урока 2 мин*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (самооценивание себя в игре, оценки). |  |  |

Конспект урока №4

6 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Закрепить и совершенствовать изученные элементы волейбола , учить применять их в игре.

Задачи урока:1.Сдать на оценку нижнюю передачу мяча над собой.

2. Совершенствовать изученные элементы волейбола.

3. Совершенствовать элементы волейбола в игровых условиях.

4. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 17 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Разминка. | 8 мин |  |
| а) | Легкий бег с ведением мяча. |  | Выполнять сначала правой потом левой рукой. |
| б) | Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. |  |  |
| в) | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). |  | Спина прямая. |
| г) | Рывки руками с мячом. |  | Рывок резче. |
| д) | Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. |  |  |
| е) | На месте: наклоны в стороны, мяч вверху. |  | Ногу на носок. |
| ж) | Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. |  |  |
| з) | Наклоны вперед. |  | Наклон ниже. |
| и) | Махи ногами. |  | Мах выше. |
| к) | Упражнение «крокодил». |  | Ноги от пола не отрывать. |
| л) | Перекатывание мяча из ладони в ладонь. |  |  |
| м) | Прыжки. |  | Мяч 1-2 – вперед, ноги вместе, 3-4 – вверх, врозь. |
| 3. | Прыжки с доставанием различных предметов (краев волейбольной сетки, подвешенных гимнастических матов). | 2 мин | Выполнять на двух ногах вместе. |
| 4. | Прыжки с продвижением вперед на обеих ногах вместе. | 2 мин |  |
| 5. | Прыжки через скамейку, поставленную вдоль сетки, в 50см от нее, вторым прыжком постараться достать до верхнего края сетки. | 4мин30 сек |  |
| ***Основная часть урока 27 мин*** | | | |
| 1. | Подготовиться к сдаче на оценку нижней передачи над собой. | 2 мин |  |
| 2. | Нижняя передача над собой. Контроль. На оценку «5» - выполнить подряд 8 передач без ошибок, на «4» - 6, на «3» - 5. | 10 мин | Передачи выполнять не искажая технику этого элемента. |
| 3. | Совершенствовать верхнюю передачу в сочетании с нижним приемом (выполнять на количество раз). | 2 мин |  |
| 4. | Отработка нижней прямой подачи. | 5 мин |  |
| а) | Через сетку из-за лицевой линии. |  |  |
| б) | Подача с лицевой линии кулаком. |  |  |
| в) | Подача ладонью. |  |  |
| 5. | Эстафеты с элементами волейбола. | 8 мин | По итогам эстафет проигравшая команда выполняет отжимания: мальчики – 10 раз, девочки – 7 раз. |
| а) | Ведение волейбольного мяча. |  |
| б) | Верхние передачи мяча в парах в движении. |  |
| в) | Ведение волейбольного мяча ногой. |  |
| г) | Игра «Мяч в воздухе» выполнить 5 раз, меняя центрального игрока. |  |
| д) | Верхняя передача в баскетбольное кольцо. Побеждает команда, которая первая попадет 11 раз. |  |
| ***Заключительная часть урока 1 мин*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (самооценивание, оценки). |  |  |

Конспект урока №5

6 класс

Тема: Волейбол

Цель урока: Закрепить и совершенствовать изученные элементы волейбола , учить применять их в игре.

Задачи урока:1. Сдать на оценку нижнюю прямую подачу из-за лицевой линии.

2.Совершенствовать элементы волейбола в игровых условиях.

3. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 17 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | ОР Упражнения в парах с мячами. | 6мин 30сек |  |
| а) | И.п. – спиной друг к другу, 1-2 – прогибаясь передать мяч партнеру, 3-4 – получить его обратно. |  | При прогибе делать выпад вперед. |
| б) | И.п. – то же, 1 – передать мяч партнеру слева, 2 – получить его справа. |  |  |
| в) | То же, в другую сторону. |  |  |
| г) | И.п. то же, 1-2 – передать мяч партнеру над головой, 3-4 – получить его назад под ногами. |  | Наклоняться не сгибая ног. |
| д) | То же, в другую сторону. |  |  |
| е) | Броски мяча друг другу из-за головы. |  | И.п. – лицом друг к другу, дистанция 5 метров.  Партнер должен выбежать и поймать мяч. |
| ж) | То же, с отскоком от пола. |  |
| з) | То же, поочередно правой и левой рукой. |  |
| и) | Броски из-под ног по высокой траектории. |  |
| к) | То же, не добрасывая до партнера. |  |
| л) | Броски в прыжке с отскоком от пола. |  |
| м) | Из и.п. спиной к партнеру, броски в прыжке с отскоком мяча между ногами. |  |  |
| н) | Передачи двумя мячами одновременно |  | Выполнять по разной траектории. |
|  | - снизу |  |
|  | - с отскоком от пола |  |
|  | - один мяч катать ногой, другой бросать руками. |  |
|  | - передачи друг другу с отскоком от стены. |  |
| 3. | Челночный бег 5 по 3м и 3 по 9м. | 5 мин |  |
| 4. | Упражнения на гибкость. | 3 мин |  |
| а) | Ноги шире ширины плеч. Наклоны к левой ноге, к правой, руки скрестить, тянуться к полу. |  |  |
| б) | Захватить правую стопу правой рукой сзади, наклон вперед – достать рукой пола, не сгибая опорную ногу «Кран», то же на другой ноге. |  |  |
| в) | Стойка – ноги скрестно, 1 – наклон вперед, 5-8 – держать. |  |  |
| г) | Сед на пятках, аккуратно лечь на спину. |  |  |
| ***Основная часть урока 25 мин*** | | | |
| 1. | Подготовка к сдаче нижней прямой подачи. | 5 мин |  |
| 2. | Нижняя прямая подача. Контроль. Разрешается подача кулаком. Выполнить по 3 подачи через сетку партнеру из-за линии нападения. На «5» - 3 точных подачи, на»4» - 2, на «3» - 1. | 10 мин | При правильном исполнении, но недолете мяча до сетки, подача засчитывается, при этом оценка снижается на балл. |
| 3. | Совершенствовать технику верхней и нижней передачи в парах через сетку. | 2 мин |  |
| 4. | Игра в волейбол | 8 мин | Обязательно вызываться на мяч. |
| ***Заключительная часть урока 3 мин*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (отметить лучшее выполнение элементов или игровые действия, оценки). |  |  |

Конспект урока №6

6 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Закрепить изученные элементы волейбола в игре.

Задачи урока:1.отработать двигательные умения в игровых условиях.

2. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

3. Подвести итоги пройденной темы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 15 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | ОР Упражнения в парах с мячами. | 6мин 30сек |  |
| а) | И.п. – спиной друг к другу, 1-2 – прогибаясь передать мяч партнеру, 3-4 – получить его обратно. |  | При прогибе делать выпад вперед. |
| б) | И.п. – то же, 1 – передать мяч партнеру слева, 2 – получить его справа. |  |  |
| в) | То же, в другую сторону. |  |  |
| г) | И.п. то же, 1-2 – передать мяч партнеру над головой, 3-4 – получить его назад под ногами. |  | Наклоняться не сгибая ног. |
| д) | То же, в другую сторону. |  |  |
| е) | Броски мяча друг другу из-за головы. |  | И.п. – лицом друг к другу, дистанция 5 метров.  Партнер должен выбежать и поймать мяч. |
| ж) | То же, с отскоком от пола. |  |
| з) | То же, поочередно правой и левой рукой. |  |
| и) | Броски из-под ног по высокой траектории. |  |
| к) | То же, не добрасывая до партнера. |  |
| л) | Броски в прыжке с отскоком от пола. |  |
| м) | Из и.п. спиной к партнеру, броски в прыжке с отскоком мяча между ногами. |  |  |
| н) | Передачи двумя мячами одновременно |  | Выполнять по разной траектории. |
|  | - снизу |  |
|  | - с отскоком от пола |  |
|  | - один мяч катать ногой, другой бросать руками. |  |
|  | - передачи друг другу с отскоком от стены. |  |
| 3. | Подвижная игра «Лишний мяч», используя элементы волейбола. | 5 мин |  |
| 4. | Упражнения на гибкость. | 3 мин |  |
| а) | Ноги шире ширины плеч. Наклоны к левой ноге, к правой, руки скрестить, тянуться к полу. |  |  |
| б) | Захватить правую стопу правой рукой сзади, наклон вперед – достать рукой пола, не сгибая опорную ногу «Кран», то же на другой ноге. |  |  |
| в) | Стойка – ноги скрестно, 1 – наклон вперед, 5-8 – держать. |  |  |
| г) | Сед на пятках, аккуратно лечь на спину. |  |  |
| ***Основная часть урока 27 мин*** | | | |
| 1. | Проведение внутриклассных соревнований по волейболу. Класс делится на 3-4 команды. Схема розыгрыша выбирается в зависимости от количества команд. |  | Игра ведется до 10 очков.  Определяется команда победитель и команды призеры. |
| ***Заключительная часть урока 3 мин*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (самооценка, чему научились, что освоили, что нет, почему? Оценки.). |  |  |

Конспект урока №1

7 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Повторить изученные элементы в 5-м и 6-м классах

Задачи урока:1.Провести инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.

2.Провести беседу о влиянии занятий спортивными играми на здоровье и физическое развитие человека.

3.Повторить верхнюю и нижнюю передачу. Совершенствовать нижнюю подачу.

4. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока15 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. Беседа о влиянии занятий спортивными играми на здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. | 3 мин |  |
| 2. | Беговые упражнения с ведением волейбольного мяча из руки в руку. Правая боковая линия – лицом вперед, левая боковая – спиной вперед, нижняя лицевая – правым боком приставным шагом, верхняя боковая – левым боком. | 2 круга | Выполнять в средней стойке |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 1 круг | Спина прямая |
| 4. | 20 передач в поле. |  | В средней стойке |
| 5. | Верхняя передача над собой из руки в руку. | 20 раз | В высокой стойке |
| 6. | Повороты вправо – влево, перекидывая мяч из руки в руку. | 8 раз | Поворот больше |
| 7. | Перекладывание мяча за спиной, 1-2 – вправо, 3-4 – влево. | 8 раз |  |
| 8. | Набивание мяча, выполнять снизу, то правым предплечьем, то левым. | 20 раз | В стойке волейболиста. |
| 9. | Наклоны вперед. | 8 раз | Наклон ниже |
| 10. | Махи ногами. | 8 раз | Мах выше |
| 11. | Упражнение «крокодил». | 5 раз |  |
| 12. | Броски мяча - вверх, присесть, выпрыгнуть и поймать мяч над головой. | 10 раз | Прыжок выше |
| 13. | Броски и ловля мяча от стены. | 20 раз | Мяч ударяется в стену ниже головы. |
| 14. | Подвижная игра «Догони мяч». | 3мин |  |
| 15. | Подвижная игра «Поймай мяч». | 3 мин |  |
| ***Основная часть урока 27 мин*** | | | |
| 1. | Повторить верхнюю передачу в парах. | 2 мин |  |
| 2. | Выполнить передачу над собой, передача партнеру. | 2мин |  |
| 3. | Передачи через сетку. | 2мин |  |
| 4. | Передачи. Партнер стоит у сетки, через 2 минуты смена. | 2мин |  |
| 5. | Повторить нижний прием над собой. | 2мин |  |
| 6. | Нижний прием с отскоком от стены. | 2мин |  |
| 7. | Верхняя передача в сочетании с нижним приемом. | 2мин | Выполнять на количество раз. |
| 8. | Повторить нижнюю прямую подачу. | 5 мин | Выполнять в парах. |
| 9. | Нижняя прямая подача с лицевой линии | Через сетку. |
| 10. | Игра в волейбол | 8 мин | Мяч на сторону соперника стараться передавать третьим пасом. |
| 11. | Упражнения на развитие мышц брюшного пресса (поднимание туловища) | Мальчики 20 раз, девочки – 15 раз. |
| ***Заключительная часть урока 3 мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на внимание. | 1 мин |  |
| 2. | Подведение итогов (отметить лучшее выполнение элементов или игровые действия, оценки). | 2 мин |  |

Тема урока: **Совершенствование технических приёмов волейбола.**

**Цель урока:** овладение учащимися основными приемами волейбола.

Задачи урока:

*I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:*

совершенствовать приём мяча сверху и снизу;

использовать изученные элементы в учебной игре.

*II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:*

формировать правильную осанку;

развивать быстроту реакции и координацию движений;

развивать быстроту и ловкость.

*III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:*

воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;

воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

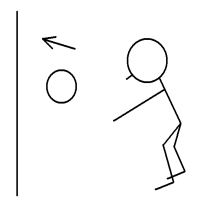
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: скамейки, набивные мячи, волейбольные мячи, сетка.

Пособия: учебные карточки, свисток, секундомер.

**Ход урока**

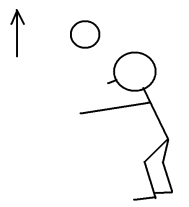
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Дозировка | ОМУ |
|  | ***Подготовительная часть урока 15 минут*** | | |
| 1. | Построение, приветствие;  сообщение задач урока;  психологический настрой детей на предстоящее занятие. | 1 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы |
|  | ОРУ (с мячами) | 9 мин | Каждый ученик с мячом |
| 1. | Беговые упражнения и перемещения в стойке волейболиста; |  | Лицом, боком, спиной (Т.б. соблюдать дистанцию) |
| 2. | Ходьба с различной постановкой стоп; |  | Одновременно разминать кисти и выполнять упражнения на осанку. |
| 3. | Рывки мячом вверх, назад; |  | Рывки выполнять прямыми руками.  1-2 - в одну сторону, 3-4 – в другую. |
| 4. | Перекладывание мяча из руки в руку за спиной; |  | Стараться не сгибать ноги. |
| 5. | Наклоны вперед; |  | Во время маха выполнять удар мячом под ногой. |
| 6. | Махи ногами; |  | Выполнять с прямой спиной. |
| 7. | Приседания; |  | Кисти рук смотрят в стороны. |
| 8. | Перекатывание мяча из руки в руку в упоре лежа; |  | Мяч вперед, вверх. |
| 9. | Прыжки; |  |  |
| 10. | Игра «Догони мяч» | 2,5 мин | Проигравший выполняет прыжки через скамейку.  Т.б. Быть внимательнее около сетки, стараться ее не задевать. |
| 11. | Игра «Поймай мяч» | 2,5 мин | Проигравший выполняет приседания. |
| ***Основная часть урока 25 минут*** | | | |
| 1. | Круговая тренировка (Учащихся разделить на несколько групп) | 15 мин | Выполнять упражнения показанные на карточке. (Приложение)  Т. б. Не пинать мячи ногами. |
| 2. | Учебная игра в волейбол (на две площадки) | 10 мин | Очки защитываются только после выполнения трех пасов.  Т.б. Быть внимательным в игре. |
| ***Заключительная часть 5 минут*** | | | |
| 1. | Упражнения на растяжку | 2 мин | Выполнять в статичном положении. |
| 2. | Рефлексия  Подведение итогов урока.  - Комфортно ли чувствовали себя на уроке?  - Не велика ли нагрузка?  - Что понравилось?  - Чему научились?  - С каким настроением идете на следующий урок? |  | Постараться оценить каждого ребенка. |

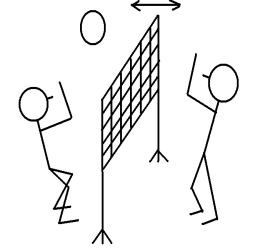


**Нижняя передача мяча в стену**

* Постараться выполнить 10 раз без ошибок!

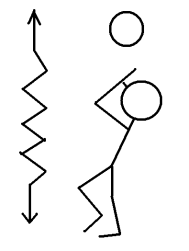






**Передачи мяча сверху через сетку**

* Постараться держать мяч в воздухе как можно дольше!



**Передачи мяча над собой с отскоком от пола**

* Во время передачи выполнять подсед!

Конспект урока №3

7 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Совершенствовать элементы волейбола, учить применять их в игре.

Задачи урока:1. Изучить верхнюю прямую подачу.

2.Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачу.

3. Развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол.

4. Отработка технических элементов в игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 15 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30сек |  |
| 2. | Беговые упражнения с ведением волейбольного мяча из руки в руку. Правая боковая линия – лицом вперед, левая боковая – спиной вперед, нижняя лицевая – правым боком приставным шагом, верхняя боковая – левым боком. | 3 круга | Выполнять в средней стойке |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 1 круг | Спина прямая. |
| 4. | 20 передач в пол. |  |  |
| 5. | Верхняя передача над собой из руки в руку. | 20 раз |  |
| 6. | Повороты вправо – влево, перекидывая мяч из руки в руку. | 8 раз |  |
| 7. | Перекладывание мяча за спиной, 1-2 – вправо, 3-4 – влево. | 8 раз |  |
| 8. | Набивание мяча, выполнять снизу, то правым предплечьем, то левым. | 20 раз | В стойке волейболиста. |
| 9. | Наклоны вперед. | 8 раз | Наклон ниже |
| 10. | Махи ногами. | 8 раз | Мах выше |
| 11. | Упражнение «крокодил». | 5 раз |  |
| 12. | Броски мяча - вверх, присесть, выпрыгнуть и поймать мяч над головой. | 10 раз |  |
| 13. | Броски и ловля мяча от стены. | 20 раз | Мяч ударяется в стену ниже головы. |
| 14. | Прыжки с доставанием различных предметов (краев волейбольной сетки, подвешенных гимнастических матов). | 8 раз |  |
| 15. | Прыжки с продвижением вперед на обеих ногах вместе. | 1 круг |  |
| 16. | Прыжки через скамейку, поставленную вдоль сетки, в 50см от нее, вторым прыжком постараться достать до верхнего края сетки. | 8 раз | Сетки не касаться |
| 17. | Упражнения на гибкость плечевого пояса. | 1 мин |  |
| ***Основная часть урока 27мин*** | | | |
| 1. | Верхние передачи мяча в тройках. | 2мин | Передачи все время выполнять через вершину треугольника. |
| 2. | То же, по двое стоят друг за другом и после выполнения передачи меняются местами. | 2 мин |  |
| 3. | Упражнение «Восьмерка». | 2мин | У кого не получается можно ловить мяч. |
| 4. | Совершенствовать нижний прием над собой. | 1мин |  |
| 5. | Нижний прием с отскоком от стены. | 1мин |  |
| 6. | Нижние передачи в парах на небольшом расстоянии друг от друга. | 1мин |  |
| 7. | Верхняя передача в сочетании с нижним приемом. | 1мин | Выполнять на количество раз. |
| 8. | Учить верхней прямой подаче | 7 мин |  |
| а) | Объяснение. |  |  |
| б) | Показ. |  |  |
| в) | Опробование. |  |  |
| г) | Выполнить имитационно подачи без мяча. |  |  |
| д) | Выполнить имитационно с хлопком ладонью по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату. |  |  |
| е) | Выполнять подбросы мяча. |  | Мяч должен падать чуть правее правой ноги (у правшей). |
| ж) | Выполнить подачу партнеру. |  |  |
| з) | Выполнить партнеру через сетку (можно кулаком). |  | Следить за правильным исходным положением. |
| 10. | Игра в волейбол | 10 мин | Мяч на сторону соперника стараться передавать третьим пасом. |
| ***Заключительная часть урока 3мин*** | | | |
| 1. | Упражнения на внимание. | 1 мин |  |
| 2. | Подведение итогов (самооценивание, что получается, что нет, почему, оценки). Показ лучшими учениками верхней подачи (разобрать технику). | 2мин |  |

Конспект урока №4

7 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Совершенствовать элементы волейбола, учить применять их в игре.

Задачи урока 1. Сдать на оценку верхнюю передачу в парах через сетку.

2. Совершенствовать передачи мяча в движении.

3. Повторить верхнюю прямую подачу.

4. Отработка технических элементов в игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 10 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Беговые упражнения с ведением волейбольного мяча из руки в руку. Правая боковая линия – лицом вперед, левая боковая – спиной вперед, нижняя лицевая – правым боком приставным шагом, верхняя боковая – левым боком. | 3 круга | В стойке волейболиста |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 1 круг | Спина прямая! |
| 4. | 20 передач в пол. |  |  |
| 5. | Верхняя передача над собой из руки в руку. | 20 раз |  |
| 6. | Повороты вправо – влево, перекидывая мяч из руки в руку. | 8 раз | Поворот –больше! |
| 7. | Перекладывание мяча за спиной, 1-2 – вправо, 3-4 – влево. | 8 раз |  |
| 8. | Набивание мяча, выполнять снизу, то правым предплечьем, то левым. | 20 раз | В стойке волейболиста. |
| 9. | Наклоны вперед. | 8 раз |  |
| 10. | Махи ногами. | 8 раз |  |
| 11. | Упражнение «крокодил». | 5 раз |  |
| 12. | Броски мяча - вверх, присесть, выпрыгнуть и поймать мяч над головой. | 10 раз |  |
| 13. | Броски и ловля мяча от стены. | 20 раз | Мяч ударяется в стену ниже головы. |
| 14. | Подвижная игра «Удочка» | 3 мин |  |
| ***Основная часть урока 32 мин*** | | | |
| 1. | Подготовиться к сдаче на оценку верхней передачи в парах через сетку. | 3 мин |  |
| 2. | Верхняя передача в парах через сетку. Контроль. | 7 мин | Оценивается четкость и уверенность выполнения. Не допускается значительное искажение техники и нарушение правил игры в волейбол. |
| 3. | Совершенствовать нижнюю передачу от стенки. | 5 мин | Принимающий делает пас партнеру, затем получает передачу обратно и пасует на третьего через сетку. |
| 5. | Верхняя передача и нижняя передача в сочетании, выполнять в парах. | 2 мин |  |
| 6. | Повторить верхнюю прямую подачу. | 5 мин |  |
| а) | Выполнить имитационно с хлопком ладонью по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату. |  | Мяч должен падать чуть правее правой ноги (у правшей). |
| б) | Выполнять подбросы мяча. |  |  |
| в) | Выполнить подачу партнеру. |  |  |
| г) | Выполнить партнеру через сетку (можно кулаком). |  | Следить за правильным исходным положением. |
| 7. | Учебная игра в волейбол. | 10 мин | Стараться выполнять три передачи. Обязательно вызываться на мяч. |
| ***Заключительная часть урока*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (самооценивание, что получается, что нет, почему, оценки). |  |  |

Конспект урока №5

7 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Совершенствовать элементы волейбола, учить применять их в игре

Задачи урока: 1. Сдать на оценку нижнюю передачу мяча с отскоком от стены.

2. Совершенствовать передачи мяча в движении.

3. Повторить верхнюю прямую подачу.

4. Отработка технических элементов в игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 10 мин*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек |  |
| 2. | Беговые упражнения с ведением волейбольного мяча из руки в руку. Правая боковая линия – лицом вперед, левая боковая – спиной вперед, нижняя лицевая – правым боком приставным шагом, верхняя боковая – левым боком. | 3 круга | В средней стойке |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 1 круг | Спина прямая |
| 4. | 20 передач в пол. |  |  |
| 5. | Верхняя передача над собой из руки в руку. | 20 раз |  |
| 6. | Повороты вправо – влево, перекидывая мяч из руки в руку. | 8 раз |  |
| 7. | Перекладывание мяча за спиной, 1-2 – вправо, 3-4 – влево. | 8 раз |  |
| 8. | Набивание мяча, выполнять снизу, то правым предплечьем, то левым. | 20 раз | В стойке волейболиста. |
| 9. | Наклоны вперед. | 8 раз |  |
| 10. | Махи ногами. | 8 раз |  |
| 11. | Упражнение «крокодил». | 5 раз |  |
| 12. | Броски мяча - вверх, присесть, выпрыгнуть и поймать мяч над головой. | 10 раз |  |
| 13. | Броски и ловля мяча от стены. | 20 раз | Мяч ударяется в стену ниже головы. |
| ***Основная часть урока 32 мин*** | | | |
| 1. | Подготовиться к сдаче на оценку нижней передачи с отскоком от стены. | 1 мин |  |
| 2. | Нижняя передача с отскоком от стены. Контроль. На «5» - выполнить 8 раз без ошибок, на «4» - 6 раз, на «3» - 4 раза. | 10 мин |  |
| 3. | Совершенствовать нижнюю передачу и верхнюю передачу со сменой мест через сетку. | 5 мин | Учащиеся стоят в две колонны лицом друг к другу. После выполнения передачи переходят в конец своей команды. |
| 6. | Закрепить верхнюю прямую подачу. | 6мин |  |
| а) | Выполнить в парах через сетку |  |  |
| б) | Имитация у гимнастической стенки с резиновым жгутом. |  | У кого мяч не долетает до сетки. |
| 7. | Учебная игра в волейбол. | 10 мин | Стараться выполнять три передачи. Обязательно вызываться на мяч. |
| ***Заключительная часть урока*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (оценки). | 3 мин |  |

Конспект урока №6

7 класс

Тема: Волейбол.

Цель урока: Совершенствовать элементы волейбола, учить применять их в игре

Задачи урока:1. Сдать на оценку верхнюю прямую подачу.

2. Отработка технических элементов в игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть урока 10 мин.*** | | | |
| 1. | Построение. Сообщение цели и задач урока. | 30 сек. |  |
| 2. | Беговые упражнения с ведением волейбольного мяча из руки в руку. Правая боковая линия – лицом вперед, левая боковая – спиной вперед, нижняя лицевая – правым боком приставным шагом, верхняя боковая – левым боком. | 2 круга | Выполнять в средней стойке. |
| 3. | Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). | 1 круг | Спина прямая! |
| 4. | 20 передач в пол. |  |  |
| 5. | Верхняя передача над собой из руки в руку. | 20 раз |  |
| 6. | Повороты вправо – влево, перекидывая мяч из руки в руку. |  |  |
| 7. | Перекладывание мяча за спиной, 1-2 – вправо, 3-4 – влево. | 6-8 раз |  |
| 8. | Набивание мяча, выполнять снизу, то правым предплечьем, то левым. | 20 раз | В стойке волейболиста. |
| 9. | Наклоны вперед. | 6-8 раз | Одновременно надавливать кистями на мяч |
| 10. | Махи ногами. | 6-8 раз |  |
| 11. | Упражнение «крокодил». | 5 раз | Ноги от пола не отрывать! |
| 12. | Броски мяча - вверх, присесть, выпрыгнуть и поймать мяч над головой. | 10 раз |  |
| 13. | Броски и ловля мяча от стены. | 20 раз | Мяч ударяется в стену ниже головы. |
| ***Основная часть урока 32 мин.*** | | | |
| 1. | Подготовиться к сдаче на оценку верхней прямой подачи. | 5 мин. |  |
| 2. | Верхняя прямая подача. Контроль. Разрешается подача кулаком. Выполнить по 3 подачи через сетку партнеру из-за лицевой линии. На «5» - 3 точных подачи, на»4» - 2, на «3» - 1. | 10 мин. | При правильном исполнении, но недолете мяча до сетки, подача засчитывается, при этом оценка снижается на балл. |
| 3. | Проведение внутриклассных соревнований по волейболу. Класс делится на 3-4 команды. Схема розыгрыша выбирается в зависимости от количества команд. | 17 мин. | Игра ведется до 10 очков.  Определяется команда победитель и команды призеры. |
| ***Заключительная часть урока*** | | | |
| 1. | Подведение итогов (самооценка, чему научились, что освоили, что нет, почему? Оценки.). | 3 мин. |  |