План-конспект открытого олимпийского урока по физической культуре

для учащихся 6 класса

на конкурсе « Учитель года – 2013 »

« Волейбол »

Задачи урока:

1. **Образовательные:** закрепить технику передаче мяча 2-мя руками сверху, закрепить технику приёма мяча снизу;
2. **Воспитательные:** способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества;
3. **Оздоровительные:** способствовать формированию правильной осанки, укреплению основных групп мышц учеников.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, секундомер, музыкальное сопровождение

№ части урока	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I.	**Вводно-подготовительная часть.** 1. Построение Здравствуйте, ребята! Сегодня на уроке мы с вами отправимся на ОИ в Сочи, но чтобы туда попасть нам необходимо провести хорошую подготовку, т.к. на О.И. попадают высококлассные и выдающиеся спортсмены своей страны. Для подготовки нам необходимо выяснить соответствует ли наша форма одежды тренировочному процессу. (ДА, всё имеется, и кроссовки и футболки и спортивные штаны) Итак , мы начинаем наше путешествие: Мы выходим из школы Ходьба: -на носках, пятках,…. Спешим на автобус Бег: - по кругу, по линиям,…. Выходя из автобуса мы двигаемся к стадиону:	**10 мин.** .	Проверить готовность учащихся, напомнить правила ТБ. Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят. Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага. 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.

	Ходьба с восстановлением дыхания И вот стадион Мы начинаем тренировочный процесс с разминки: ОРУ в движении под музыкальное сопровождение Наша разминка закончена и мы приступаем к подготовке, но для начала нам необходимо узнать в каком же виде спорта мы будем представлять нашу школу Слушаем внимательно и постараемся отгадать загадку. В этом спорте игроки Все ловки и высоки, Любят в мяч они играть Через сетку подавать, Мячик резко режут в пол! Значит это… (Волейбол!) И так, мы приступаем к Волейболу. Сегодня мы с вами будем повторять технику передачи мяча 2-мя руками сверху, закрепим технику приёма мяча снизу и технику нижней прямой подачи		Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носом Следить за осанкой.
II.	**Основная часть.** 1.Деление класса на два отделения. - верхняя передача мяча над собой -тоже в парах - приём мяча снизу - нижняя прямая подача	**15 мин.** .	Оба отделения располагаются вдоль спортивного зала Следить за работой ног и рук Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание. 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.
III.	**Заключительная часть.** Мы прошли подготовку выполнив все необходимые задания для отбора на О.И.. до Олимпиады остаются считаные секунды, давайте же их сосчитаем Игра на внимание «Минутка» Сегодня на уроке мы справились со всеми заданиями на отлично и в качестве домашнего задания: Придумайте талисман своей команды и девиз…	**5 мин.**	