**Конспект урока по физической культуре.**

**Тема:** «Нижняя прямая подача мяча(обучение). Закрепление перемещений волейболиста, приема волейбольного мяча сверху двумя руками посредством эстафеты».

**Класс:** 3а.

**Образовательные задачи:**

1. Создать представление и обеспечить основами знаний о технике нижней прямой подачи в волейболе.

**Оздоровительные задачи:**

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление ОДА и повышение физической подготовленности учащихся.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры.
2. Воспитание самостоятельности.
3. Воспитание чувства коллективизма.

**Развивающие задачи:**

1.Способствовать развитию координации.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ СОШ №7 .

**Время проведения:** 40 минут.

**Дата проведения:** 16. 12. 2013 г

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи, волейбольная сетка, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Задачи урока** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приемы организации обучения и воспитание.** |
| **I.**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **II.**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **III.**  **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я** | 1.Организовать учащихся к проведению урока.  2. Создать целевую установку на урок.  3.Организовать учащихся на проведение разминки  4. Подготовить организм к основной части урока:  - выработать правильную осанку;  - способствовать  укреплению голеностопного сустава;  - способствовать укреплению мышц ног.    5. Организовать группу к проведению ОРУ:  - способствовать укреплению мышц плечевого пояса;  - способствовать укреплению локтевого сустава;  - способствовать укреплению кистей рук;  - способствовать укреплению мышц спины;  - способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;  - способствовать укреплению мышц ног.    1.Создать зрительное представление о технике нижней прямой подачи мяча.    2.Обеспечить основами знаний о технике нижней прямой подачи мяча.  3.Создать двигательное представление о нижней прямой подаче мяча.    4. Организовать учащихся для проведения подводящих упражнений.  5.Подготовить мышцы рук для обучения нижней прямой подачи.  6.Обучать технике нижней прямой подачи  7. Организовать учащихся на проведение эстафеты волейболиста.  8.Закрепить технику перемещений волейболиста, технику передачи мяча сверху двумя руками, координацию посредством эстафеты.  1.Организовать учащихся для проведения игры на снижение активности.  2.Способствовать снижению физической активности посредством игры на внимание.  3.Организовать учащихся к подведению итогов.  4.Воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями через д/з.  5.Подвести итоги урока. | а) Построение в одну шеренгу;  б) выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»  а) Сообщить задачи урока:  - ознакомимся с техникой выполнения нижней прямой подачи;  - разучим основные элементы техники выполнения подачи;  - закрепим технику передачи мяча сверху двумя руками;  - разовьем физические качества быстроту и координацию  а) Выполнить команду « Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!»  а)Ходьба по залу:  - на носках, руки вверх;  - ходьба без задания;  - перекаты с пятки на носок;  - ходьба баз задания;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба без задания.  б) Бег по залу с заданием и без задания:  - бег без задания в медленном темпе;  - бег приставным шагом правым боком;  - бег без задания;  - бег приставным шагом левым боком;  - бег без задания;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег без задания;  - бег с захлестыванием голени;  - бег без задания;  - бег с выносом прямых ног;  - бег без задания в медленном темпе.  Бег, переходящий на ходьбу.  а) Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.  б) Выполнить команду: «Направляющий, на месте! Класс, стой! На первый, второй рассчитайсь! В две шеренги стройся! Первая шеренга на зарядку становись! Вторая шеренга на зарядку становись! Руки в стороны, разомкнулись приставными шагами!»  а) И. п.- руки к плечам;  1.2.3.4- вращение вперед;  1.2.3.4- вращение назад.  б) И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах вперед;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах назад.  в) И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение кистей вперед;  1.2.3.4- вращение кистей назад.  г) И.п.- о.с.  1- левую ногу на носок, руки на пояс;  2- наклон влево, руку вверх;  3.4- вернуться в и.п.  д) И.п.- о.с.  1.шаг левой, руки в стороны;  2- наклон к левой ноге правой рукой;  3.4- вернуться в и.п.  е) И.п.- о.с.  1- присесть, руки вперед;  2- и.п.  3- присесть, руки вперед;  4- и.п.  ж) И.п.- о.с.  1- шаг левой ногой в сторону, руки вперед;  2- мах левой ногой к правой руке;  3.4- и.п.  з) И.п.- упор присев;  1- прыжком в упор лежа;  2- и.п.  3- прыжком в упор лежа;  4- и.п.  и) И.п.- о.с., руки на поясе;  1.2.3.4- прыжки на двух ногах;  Поворот на 180 градусов  Восстановить дыхание.  а) Краткий рассказ учителя.  Подача мяча в волейболе нужна для ввода мяча в игру. Подача сразу приносит очко. Если игрок противоположной команды не может принять мяч с подачи, то очко получает подающая команда. Если подающий игрок ошибается при подачи мяча, то очко получает команда противника.  В современном волейболе используются верхняя прямая подача, верхняя боковая подача и подача в прыжке. Но начинающим спортсменам лучше учиться с нижней прямой подачи. Подающий встает за лицевую линию лицом к сетке.  б) Демонстрация учителем нижней прямой подачи.  а) Объяснение учителем основных элементов техники нижней прямой подачи:  - левая нога- впереди, правая- сзади.  - центр тяжести на правой ноге,  - мяч лежит на левой руке, правая в исходном положении для замаха,  - кисть раскрыта, пальцы сомкнуты,  - подбрасываем мяч на 20-30 см , одновременно делаем замах, отводя правую руку назад,  - рука проходит у правой ноги,  - удар по мячу производится на уровне пояса выпрямленной рукой открытой ладонью сзади-снизу.  а) Имитация упражнения без мяча:  И.п.- левая нога впереди, правая сзади, левая рука впереди, правая приготовлена для замаха;  1- имитируем подбрасывание мяча вверх, одновременно делаем замах;  2- имитируем удар по мячу прямой рукой открытой ладонью;  3- и.п.  Выполнить команду: «Класс, нале-во, перестроились во встречные колонны».  а) Упражнения с набивными мячами:  - бросок двумя руками снизу;  - бросок одной рукой снизу.  б) Упражнения с теннисными мячами:  - ладонью отбить теннисный мяч снизу как теннисной ракеткой  а) Выполнение нижней прямой подачи во встречных колоннах с расстояния 2-4м  а) Выполнить команду встречным колоннам: «Вперед с левой ноги шагом марш, на месте стой, кругом!»  а) Показ учеником:  - добежать до сетки,  - подкинуть мяч, пролезть под сеткой, поймать мяч с обратной стороны,  - приставным шагом правом боком добежать до стены, повернуться, левым боком приставными шагами добежать до сетки,  - перекинуть мяч через сетку, поймать мяч с обратной стороны,  - добежать до метки на полу, выполнить передачу мяча двумя руками сверху ( подбросить вверх, отбить).  а) Выполнить команду: « Класс, в одну шеренгу становись, руки в стороны, разомкнись!»  а) Игра «Запрещенное движение».  Учитель называет запрещенное движение и начинает показывать разные движения, которые дети должны повторить. Если дети повторяют запрещенное движение, то они выходят из игры. Выигрывает тот, кто остался до конца игры.  а) Выполнить команду:  « Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  а) Повторить дома технику выполнения нижней прямой подачи.  а) Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников. | **30 сек**  **1 мин**  **30 сек**  **2 мин**  **2 мин**  **2 мин**  **2 мин**  **4 мин**  **2 мин**  **6 мин**  **4 мин**  **2 мин**  **8 мин**  **30 сек**  **2 мин**  **30 сек**  **30 сек**  **30 сек** | Соблюдать интервал;  обратить внимание на внешний вид учащихся  Следить за дистанцией  Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.  Во время бега следить за правильностью постановки ноги.  Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.  Следить за высотой подъема бедра.  Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.  Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок.  Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Спина прямая, наклон четко в сторону.  Ноги не сгибать.  Спина прямая, взгляд вперед.  Спина прямая, не приседать, нога прямая.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Следить за тем, чтобы каждый ученик внимательно слушал.  Плечи не запрокидывать назад.  Высота подбрасывания мяча не должна быть большая. Направление замаха строго назад. Точка удара по мячу-не выше пояса. Правую ногу не отрывать от пола во время удара по мячу.  Обратить внимание на детей, которые работают левой рукой, выполнять упражнение в медленном темпе.  Следить за техникой безопасности.  .  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Следить за постановкой ног, за положением рук.  Следить за четкостью выполнения команд.  Если допущена ошибка, вернуться и исправить.  Следить за четкостью выполнения команд, следить за соблюдением интервала.  Четкое объяснение задания.  Следить за четкостью выполнения команд.  Убедиться, что каждый ученик понял задание. |