Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №426 Петродворцового района Санкт-Петербурга

198412 Санкт-Петербург, г.Ломоносов, ул.Владимирская, д.28. Тел 8(812) 422-30-37

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ.

ТЕМА УРОКА: «Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе»

**Основные задачи:**

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча.
2. Развивать динамическую силу мышц ног
3. Содействовать формированию навыка приема и передачи мяча в волейболе
4. Содействовать развитию физических качеств: ловкости, силы, скоростных и скоростно - силовых способностей
5. Способствовать воспитанию дисциплинированности, смелости и морально-волевых качеств.
6. Содействовать воспитанию настойчивости в достижении цели, чувстве коллективизма.

**Место проведения занятия:** ДЮСШ «Манеж» г.Ломоносов

**Время проведения**: 8:30 – 9:15

**Необходимое оборудование и инвентарь:** Волейбольные мячи, свисток, технические средства обучения.

**Дата проведения:** 13 ноября 2015 г.

**Преподаватель: Немов Павел Васильевич.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 10-12 мин | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию | 1. Организованный вход в зал в колонне по-одному с последующим построением учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями | 30 сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности. | 1. Сообщение задач занятия учащимся | 30 сек | Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность понимания формулировок контингенту учащихся. |
| Подготовить организм занимающихся к выполнению упражнений. | 1. Разминка   3.1 Ходьба   * на носках * на пятках * в полуприседе * в приседе | 2 мин | Добиться психологической и физической готовности организма учащихся к занятию  Добиваться спокойного темпа и четкого выполнения команд |
| Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по выполнению совершенствование ведения и передачи баскетбольного мяча.  Содействовать развитию скоростно-силовых качеств | 3.2. Бег   * Обычный * С высоким подниманием бедра * С захлестом голени * С касанием внешней и внутренней стороны стопы «пляски» * С выбросом прямых ног вперед * С выбросом прямых ног в стороны | 2 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Добиться четкого выполнения команд , организованности, и выполнения упражнений в среднем темпе |
| Содействовать развитию координационных способностей | 3.3. Беговые упражнения   * Спиной вперед * Приставным шагом левым боком * Приставным шагом правым боком * Перекрестным шагом левым боком * Перекрестным шагом правым боком * Махи руками вперед с прыжками * Махи руками назад с прыжками | 30 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек | Добиться повышения координационных способностей и концентрации |
| Подготовить учащихся к завершению подготовительной части урока. Организовать смену работы и отдыха в упражнениях для восстановления дыхания занимающихся | 3.4 Дополнительные разминочные упражнения   * Упор присев упор лежа * Перекат с упора присев на пальцы рук * Опора на кисти рук * Поднимание на стопе | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Добиться четкого выполнения упражнений и команд, максимальной отдачи к выполнению учащимися. |
| Основная часть  25-30 минут | Содействовать оптимизации функционального состояния организма.  Организовать занимающихся к выполнению упражнений | 1. Ходьба 2. Перестроение в колонну по два поворотом с размыканием на дистанцию вытянутой руки | 30 сек  30 сек | Выполнить перестроение и передвижение по команде |
| Развить функциональность и кровоснабжение суставов, сухожилий, мышц рук и ног, к выполнению динамической и скоростно-силовой деятельности.  Развитие внимания, реакции, выносливости и «взрывной» силы ног. | 1. Специальные упражнения    1. Сгибание разгибание кистей с различностью акцентов силового момента    2. Вращение верхней частью туловища с поднятыми руками по максимальной амплитуде    3. Выпады вперед со сменой ног    4. Перекаты с ноги на ногу    5. Динамическая работа ног с ускорением по свистку | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Способствовать развитию терпения и выносливости. Расслабления мышц организма через напряжение.  Следить за тщательным выполнением упражнения. Вращение выполнять с постепенным увеличением амплитуды  Осанка прямая, руки на колене.  В максимально низкой позиции корпуса по отношению к поверхности пола.  Выполнять с высоким подниманием бедра, на ускорениях мелкая скоростная работа ногами на 5-6 ударов каждой стопой. |
| Содействовать совершенствованию навыка ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | 1. Упражнения мячом    1. Набивание мяча на месте  * Над собой верхним приемом и передачей * Над собой нижним приемом и передачей * С шагом назад   1. Ведение мяча шагом * Верхней передачей со смещением в сторону * Нижней передачей со смещением в сторону * С разворотом на 180 градусов   1. Ведение мяча легким бегом * Верхняя передача прием со стенкой * Нижняя передача прием со стенкой * Нижняя и верхняя передача прием со стенкой со смещением | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Следить за контролем мяча со смещением взгляда на 2-3 метра, обзор периферическим зрением  Координировать действия контроля мяча в движении.  При потере мяча не создавай помех другим занимающимся подобрать мяч и встать в колонну.  Соблюдать дистанцию. |
| Содействовать совершенствованию навыка передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.  Развить организованность. | 1. Делением на пары. Передача волейбольного мяча «Коридор»   8.1 Нижняя передача волейбольного мяча на месте  8.2 Верхняя передача мяча на месте  8.1 Нижняя передача волейбольного мяча в движении  8.2 Верхняя передача мяча в движении | 30 сек  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин |  |
|  | 1. Деление на команды | 1 мин |  |
| Содействовать закреплению навыка ведения и передачи баскетбольного мяча в реальных условиях игры.  Развитие творческого мышления, координации, внимания, скоростно-силовых качеств. Способствовать развитию чувства ощущения времени, ценности времени игры и реализации возможностей и тактики занимающихся. | 1. Учебная игра | 10 мин | 2 команды-юноши и девушки  Со сменой поля в короткий отрезок игры в 2-3 минуты на игру. Для закрепления навыка ценности времени игры и максимальной реализации потенциала игроков в команде.  Отрабатывать ранее выполняемые элементы передачи мяча в движении.  Обеспечить безопасность и снизить травматичность в игре. |
| Заключительная  часть  3-5 минут |  | Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание | 3-5 мин | Указать типичные ошибки, отметить учеников успешно выполняющих задание.  Д/З повторить правила игры в баскетбол. Выполнить 20 отжиманий и 20 приседаний. |