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 занятиюДобиваться 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 мин30 сек30 сек30 сек30 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 сек20 сек20 сек20 сек20 сек20 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 сек30 сек30 сек30 сек  | Добиться четкого выполнения упражнений и команд, максимальной отдачи к выполнению учащимися.  |
| Основная часть25-30 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 сек30 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 сек30 сек30 сек30 сек30 сек  | Способствовать развитию терпения и выносливости. Расслабления мышц организма через напряжение.Следить за тщательным выполнением упражнения. Вращение выполнять с постепенным увеличением амплитудыОсанка 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 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | Следить за контролем мяча со смещением взгляда на 2-3 метра, обзор периферическим зрениемКоординировать 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 месте8.2 Верхняя передача мяча на месте8.1 Нижняя передача волейбольного мяча в движении8.2 Верхняя передача мяча в движении | 30 сек 2 мин2 мин2 мин2 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 девушкиСо 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.  |
| Заключительнаячасть3-5 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. |