Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 352 с углубленным изучением

немецкого языка Красносельского района Санкт-Петербурга

Конспект урока по физической культуре

для учащихся 6 класса

**Тема:** Волейбол. Нижняя подача.

**Задачи:**

**1) Образовательные :** Разучить технику нижней подачи мяча в волейболе;

**2) Развивающие:** Содействовать развитию опорно-двигательного аппарата через общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие гибкости, подвижности суставов, силы; Развитие выносливости;

**4) Воспитательные:** Воспитывать дисциплинированность,

доброжелательность.

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

Учитель физической культуры: Иванова Елена Евгеньевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** |  **Содержание урока** | **Дозировка** |  **ОМУ** |
|  **1****Часть** **12 минут** **Подго-****товите-****льная** | Сконцентрировать внимание занимающихся на предстоящей работе. | а). Построение;б). Сообщение задач урока.в). Отметить присутствующих в журнале. | 1 мин.20 сек.20 сек.20 сек. | Обратить внимание:Построение в одну шеренгу с интервалом 0,6 см. Проверить форму. Справиться о здоровье занимающихся. Отметить присутствующих в журнале. |
| Закрепить строевые приемы. | а). Повороты направо, налево, кругом, противоходом, по диагонали, змейкой. | 40 сек. |  Выполняется по команде: Напра-ВО!;Нале-ВО!;Кру-ГОМ! («Напра и Нале», «Кру»- предварительные команды, а «ВО!» и «ГОМ»- исполнительная команда);Противоходом, выполняется по команде: «Противоходом налево(направо)-марш».  |
| Организовать занимающихся к следующим заданиям. | а). Перестроение в одну колонну. | 5 сек. | Выполняется по команде: Напра-ВО! |
| Повысить уровень ЧСС. | а). Бег. | 12х50м. | Выполняется в колонну по одному с дистанцией 2м. Темп медленный. 1 круг=20 сек. |
| Понизить уровень ЧСС и содействовать развитию силы мышц стопы и голени. | а). Ходьба:-на носках руки вверх;-на пятках руки за головой. | 50 сек.3х20м.2х20м. | Выполняется в колонне по одному с дистанцией 1м. Темп медленный. Следить за осанкой. |
| Повысить уровень ЧСС. | а). Бег. | 12х50м. | Выполняется в колонну по одному с дистанцией 2м. Темп медленный.  |
| Понизить уровень ЧСС и содействовать развитию силы мышц бедра. | а). Ходьба:-с высоким подниманием бедра. | 40 сек.3х20м. | Выполняется в колонне по одному с дистанцией 1м. Темп медленный. Следить за осанкой. |
| Повысить уровень ЧСС. | а). Бег. | 12х50м. | Выполняется в колонну по одному с дистанцией 2м. Темп медленный. |
| Понизить уровень ЧСС . | а). Ходьба. | 1 мин.  | Выполняется в колонне по одному с дистанцией 1м. Темп медленный. Следить за осанкой. |
| Организовать занимающихся к выполнению комплекса ОРУ. | Размыкание на вытянутые руки. | 20 сек. | Выполняется по команде:Руки в стороны ставь!; В левую сторону на вытянутые руки, разомкнись! |
| Развитие опорно-двигательного аппарата. | Комплекс ОРУ. | 6 мин. | Способ выполнения: «Фронтальный» |
| Развитие гибкости и подвижности мышц шейного отдела. | а). И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.1-Наклон головы вперед;2-И.п.;3-посмотреть наверх;4-И.п.;б).И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.1-поворот головы вправо;2-И.п.;3-поворот головы влево;4-И.п.;в).И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1-наклон головы вправо;2-И.п.;3-наклон головы влево;4-И.п. | 4 раза4 раза4 раза | При наклоне головы вперед подбородком коснуться груди.Слишком сильно не поворачиваем голову; почувствовать легкое растягивание мышц включенных в работу.Ухом тянуться к плечу. |
| Развитие статической гибкости мышц боковой плоскости туловища. | а). И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.1-наклон вправо, левая рука вверх;2-И.п.;3-тоже влево;4-И.п. | 4 раза | Наклон в сторону. |
| Развитие статической гибкости передней части туловища. | а).И.п.-стойка ноги врозь.1-3-подняться на носки, руки вверх.4-И.п.;б).И.п.- о. с.1-2-выпад вперед, руки вверх;3-4-И.п. | 12 раз12 раз | Следить за осанкой.Колено на пол не ставить, руки четко вверх. |
| Развитие динамической гибкости мышц боковой плоскости туловища. | а).И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.1-3-наклон вправо, пружинящие покачивания;4-И.п.5-8-тоже в другую сторону. | 6 раз | Наклон в сторону ,выполняется в медленном темпе под счет учителя. При наклоне почувствовать растягивание. |
| Комплексное развитие динамической гибкости мышц задней поверхности бедра и спины. | а).И.п.-стойка ноги врозь, руки за головой.1-поворот туловища направо;2-наклон в сторону;3-руки вперед;4-И.п.5-8-тоже в другую сторону. | 6 раз | Следить за осанкой и правильностью выполнения задания в медленном темпе.При наклоне касаться пальцами обеих рук пятки, ноги выпрямлены. |
| Развитие динамической гибкости мышц бедра.Развитие статической гибкости мышц бедра. | а).И. п.- о. с.1-шаг правой в сторону;2-присед;3-4-и.п.;5-8 –тоже с другой ноги;б).И.п.- о. с.1-7-наклон вперед с задержкой;8-И.п. | 6 раз4 раза | Стопа полностью на полу.Колени выпрямлены, кисти рук по возможности на полу. |
| Развитие подвижности плечевого сустава. | а).И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.1-4-круговые движения в плечевых суставах вперед;5-8- тоже назад; | 5 раз | Активная работа, следить за осанкой. |
| Развитие динамической силы мышц бедра. | а).И.п.-стойка ноги врозь.1-35-приседания, руки вперед. | 35 раз | На Раз-присед, на два-встали; пятки на полу, при приседе. |
| Снять напряжение полученное после нагрузки. | а).Ходьба на месте. | 30 сек. | Активная ходьба, колени поднимаются до уровня пояса. |
| Развитие динамической силы мышц бедра. | а).И.п.- о. с.1-упор присев;2-упор лежа;3-упор присев;4-И.п. | 8 раз |  |
| Снять напряжение полученное после нагрузки. | а).Ходьба на месте. | 30 сек. | Активная ходьба. |
| Развитие прыгучести.Понизить уровень ЧСС.Развитие прыгучести.Понизить уровень ЧСС. | а).И. п.-стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе.1-прыжок ноги врозь;2- и.п.;б).Ходьба.в).И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.1-прыжок ноги врозь с поворотом на 90 градусов;2-и.п.;3-4-тоже.г).Ходьба. | 3 раза10 сек.5 раз15 сек. | Прыжки выполняются на месте.Активная ходьба.Прыжки на месте.Активная ходьба. |
| Организовать занимающихся к выполнению следующих заданий. | а). Перестроение в одну шеренгу на интервал руки на поясе. | 30 сек. | Выполняется по команде: «К направляющему приставными шагами, сомкнись!» |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** |  **ОМУ** |
|  **2 часть****25 мин.****Основная** | Организовать занимающихся к следующим заданиям. | а). Перестроение в одну колонну; раздать мячи;б). Перестроение в колонну по два. | 10 сек. | Выполняется по команде: «Напра-ВО!»; мячи берут через одного;Выполняется по команде: «Через середину зала, в колонну по два, марш!» |
| Объяснить правильное положение рук и ног при нижней подаче в волейболе.Разучить исходное положение.Разучить технику подбрасывания мяча.Разучить технику замаха ударной руки.Разучить технику ударного движения.Разучивание нижней подачи через сетку. | а).Рассказ, объяснение;б).Показ;в).Опробование.а). Исходное положение при нижней подаче.И.п.- стоя лицом к сетке.а). И.п.- и.п. при нижней подаче, подбрасывание мяча.а). И.п.- и.п. при нижней подаче, имитация работы руки при замахе;-мяч в левой руке и замах;а). И.п.- и.п. при нижней подаче;-ударное движение по неподвижному мячу;-выполняем нижнюю подачу в полной координации;б). И.п.- стоя лицом к сетке.-выполнение нижней подачи в полной координации;а). И.п.- стоя лицом к сетке;-выполняем нижнюю подачу;-первые номера выполняют нижнюю подачу, вторые принимают сверху ; | 30 сек.21 мин.20 сек.3раза4 раза4 раза6 раз7 мин. | Сконцентрировать внимание занимающихся на технике безопасности, при работе рук и ног;Обратить внимание занимающихся на то, что ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед;Подбрасывание мяча на уровне глаз и чуть вперед;Правую руку отводят назад, вес тела частично перенести на стоящую сзади ногу;Удар выполняется по опускающемуся мячу напряженной кистью(кулаком) прямой рукой на уровне плеча, одновременно перенося вес тела на стоящую впереди ногу. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу -вперед- вверх.Обратить внимание занимающихся на высоту подачи. Занимающиеся стоят на расстоянии 2 метров от сетки, затем на 4 метров. Первые номера выполняют нижнюю подачу, вторые ловят мяч, затем поменялись. При работе партнеров над подачей- обращаем на точность, чтобы вторые смогли принять мяч сверху. |
| Закрепить разученные элементы техники. | а). Верхняя, нижняя передача мяча в паре. | 3 мин. | Обратить внимание на высоту передачи. |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **3 часть****3 мин.****Заклю-****чительная** | Организовать занимающихся к заключительной части урока.Приведение организма в относительно спокойное состояние.Оценить действия занимающихся за урок. | а). Перестроение в одну шеренгу.б).Упражнения на восстановление.в).-Молодец!-Оценка. | 10 сек.3 мин. | Выполняется по команде: «Класс, разойдись! В одну шеренгу , становись!».Последний собирает мячи.Последующая постановка оценки в журнал. |
| Организовать занимающихся к выполнению домашнего задания на развитие силы мышц рук плечевого пояса. | а). И.п.-стойка ноги врозь.1-15-приседания, руки вперед | 3х15 | Выполняется в медленном темпе. |