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 раза  4 раза  4 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 раз  12 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 раз  4 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 раза  10 сек.  5 раз  15 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.  3раза  4 раза  4 раза  6 раз  7 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. |