

**Конспект урока по физической культуре
для учащихся 6-х классов.**

Волейбол

Тема урока: Передача мяча сверху, снизу, над собой на месте и после отскока от пола. Игра п/бол.

Задачи:

1. Обучать технике передачи мяча сверху, снизу, над собой на месте;
2. Развивать двигательные качества выносливости;
3. Воспитывать сознательность к изучаемому материалу.

Место проведения:

Спортивный зал школы ГБОУ СОШ № 427 Кронштадтского района,
г. Санкт-Петербург.

Дата проведения:

13.02.2017

Время проведения:

45 мин.

Составил: учитель физической культуры Новиков Игорь Борисович

Частные задачи	Содержание	Дози - ровк а	ОМУ
Подготовительная часть урока 15 минут			
Организовать занимающихся	Построение, приветствие ,сообщение задач урока	1 мин	Посторенние по команде: «В 1 шеренгу становись», « В обход налево шагом , марш !»
Повысить ЧСС Развивать двигательные качества выносливости	Ходьба по залу - на носках, руки на поясе. - на пятках, руки за головой.	2 круга Дистанция 0,5 м	
	1.Разминочный бег	2 круга	В среднем темпе
	2. Бег с высоким подниманием бедра	2 круга	Назад не наклоняться
	3. Бег с захлестыванием голени	2 круга	Соблюдение дистанции
	4. Бег приставными шагами правым и левым боком	4 круга	По свистку поменять направление
Организовать занимающихся для проведения ОРУ	Построение в 2 шеренги для проведения ОРУ	1 мин	По команде: «Через середину по два шагом , марш !» , «Направо !» , «От середины на вытянутые руки разомкнись»
Способствовать развитию координационных движений	ОРУ на месте		
	1. И.п. – ст.ноги врозь, руки на поясе 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 – тоже , но влево	По 4 раза	Глаза не закрывать
	2. И. п. – ст. ноги врозь, руки вперед Круговые движения в лучезапястных суставах	10 раз	По 10 раз во внутрь /наружу
	3. И.п. – о .с. 1- 4 – круговые движения прямыми руками вперед 5-8- тоже ,назад	По 4 раза	Руки прямые ,делать по максимальной амплитуде

Увеличить подвижность в суставах и мышцах туловища, рук, ног	4. И.п. – ст. ноги врозь, руки на поясе 1- наклон туловища вправо 2-и.п. 3-наклон туловища влево 4-и.п. 5-наклон туловища вперёд 6- и.п. 7-наклон туловища назад 8- и.п.	По 4 раза	Не кряхтеть, ноги в коленях не сгибать, спина прямая
	5.И. п.– выпад правой вперёд, руки на поясе 1 – 3 – покачивающиеся движения вниз 4- прыжком сменить ногу	По 4 раза.	Спина прямая, вперёд не наклоняться
	6. И. п. – ст. ноги врозь Приседания на двух ногах	М-15р. Д-10р.	Руки произвольно, спина прямая, пятки не отрывать
	7. И.п. – полуприсед, руки на коленях Круговые движения в коленном суставе	По 10р.	По 10 вправо/влево
	8. И.п.- ст. ноги врозь, руки на поясе 1-4- прыжки на 2х ногах вправо 5-8-прыжки на 2х ногах влево ,вернуться в и.п	По 2 раза	1-ая шеренга начинает прыжки в правую сторону, а 2 шеренга – в левую
Организовать занимающихся для проведения основной части урока	Перестроение в две шеренги для проведения основной части	1 мин	По команде «Первая шеренга, кругом ! »
Основная часть 25 мин парами 0,5м			
Организовать занимающихся для проведения основной части урока Способствовать развитию координационных способностей	Перестроить учащихся в 2 шеренги для работы в парах	Попросить учащихся из первой шеренги взять волейбольные мячи на пару	
	1. Верхний прием с набрасывания партнера.	По 10 раз	И.п. : ноги на ширине плеч, кисти рук находятся впереди на уровне глаз. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнер из исходного положения, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу. Каждый выполняет по 5 передач

	2. Передача мяча сверху в парах	1-2 мин	Выполнить верхний приём, стараться не уронить мяч .
	3. Нижний прием с набрасывания партнера	По 10 раз	Один бросает мяч другому по низкой траектории. Партнер из исходного положения, разгибая ноги, туловище и поднимая руки, ударяет предплечьями снизу по мячу. Руки в локтевых суставах не сгибать. Каждый выполняет по 5 передач
	4. Передача мяча снизу в парах	1-2 мин.	Стараться не уронить мяч , соблюдая правильную технику выполнения
	5. Передача мяча сверху над собой	По 10 раз	Подбросить мяч над собой и выполнить передачу партнеру. Высота наброса 2 м
	6. Передача мяча с отскоком об пол	По 10 раз	Удар в пол, подойти под отскочивший от пола мяч. Выполнить передачу 2 руками партнеру
Способствовать сплочению коллектива	Учебная игра	Оставшееся время	Разделить учащихся на 2 команды ,игра с соблюдением правил
Организовать группу для проведения заключительной части занятия	Перестроение	1 мин	По команде «В 1 шеренгу стройся!»
Заключительная часть 5 мин			
Подвести итоги занятия	Напоминание изученного на уроке. Домашнее задание : Повторить стойку волейболиста, и положение рук при приёме сверху и снизу Подвести итоги отношения к изученному материалу	1 мин 1 мин 3 мин	Похвалить отличившихся Выставить оценки за занятие