**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**для учащихся 6 класса**

**Учитель:** Бормотов Александр Николаевич

**Тема урока:** Обучение нижней прямой подаче в волейболе

**Задачи урока:**

1. Образовательные:
* обучить нижней прямой подаче;
* обучить правильному положению рук и ног при подаче;
1. Оздоровительные:
* развивать точность движений при подаче;
1. Воспитательные:
* воспитывать умение выполнять коллективные действия;
* воспитание внимательности.

**Место проведения:** Спортивная площадка МБОУ Ясиновская СОШ

**Инвентарь:** волейбольные мячи, фишки, свисток.

**Продолжительность урока:** 40 мин.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ХОД РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть (10 мин.)** |
| 1. Построение
2. Приветствие. Сообщение задач урока.
3. Повороты на месте.
4. Ходьба по залу с заданиями:

-На носках, руки вверх;-На пятках, руки на пояс;-Перекат с пятки на носок, руки на пояс.1. Бег в медленном темпе
2. Бег с заданиями:

-приставным правым и левым боком; -с высоким подниманием бедра1. ОРУ на месте:
2. И.П – основная стойка, руки на пояс

1-наклон головы вперед;2-наклон головы назад;3-наклон головы влево;4-наклон головы вправо.1. И.П – узкая стойка, руки в замок перед собой

1-4-круговые движение кистей в право;5-8- то же влево.1. И.П – стойка ноги врозь, правая рука вверх

1-2-рывки правой рукой назад;3-4-то же левой рукой.1. И.П – стойка ноги врозь, руки перед грудью

1-2-рывки согнутыми в локтях руками, с поворотом туловища вправо;3-4-то же с поворотом туловища влево;1. И.П – широкая стойка, руки на пояс

1-наклон к правой;2-наклон к середине;3-наклон к правой;4-и.п.1. И.П – ноги врозь, руки на пояс

1-3-присед, руки вперед;2-4-и.п;1. И.П – упор присев

1-3-упор лежа;2-4-и.п.1. И.П – узкая стойка, руки на пояс
 | 1 мин.1 мин30 сек2 мин 1/2 зала1/2 зала1/2 зала4 мин2 раза2 раза4 раза2 раза4 раза4 раза4 раза6 раз4 раза20 раз | Проверить готовность учащихся к уроку (кроссовки, спортивная форма.)  «Класс, в одну шеренгу становись!»«Равняйсь!»«Смирно!»«По порядку рассчитайсь!»«Напра-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «Нале-во», «Прыжком!», «Нале-во!» «В обход налево шагом-марш!». Дистанция 2 шага, следим за осанкой.Спину держим прямо, руки ладонями внутрь. «Без задания».Спина прямая, смотрим вперед. «Без задания».Спина прямая, смотрим вперед. «Без задания».Дыхание равномерное, следим за дистанцией.Туловище немного наклонено вперед, ноги немного согнуты в коленном суставе.Толчок вверх, колено поднимаем как можно выше. Максимальная частота движений, спина прямая взгляд направлен вперед. «Без задания!» . «В одну шеренгу становись!». На 9-6-3-на месте рассчи-тайсь!Выполнять плавно, без резких движений. Дыхание свободное. Темп медленный.Следим за осанкой, выполняем в среднем темпе.Следим за осанкой. Рука в локтевом суставе прямая. Темп средний.Выполняем с максимальной амплитудой.Кончиками пальцев коснуться пола.Выполняем в среднем темпе, спина прямая.Как можно быстрее возвращаемся в и.п. Спина прямая.«Кру-гом!». «На свои места шагом-марш!»Прыгаем как можно выше. |
| **Основная часть (25 мин.)** |
| 1. Обучение нижней прямой подаче в волейбол
2. Подводящие упражнения:
3. Имитация подачи мяча
4. Обучение исходному положению и подбрасыванию мяча.
5. Подачи в колоннах на расстояние 6-7 метров.
6. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров.
7. Подачи через сетку с укороченного расстояния.
8. Подвижная игра «Пионербол»

Пионербол – это, в общем-то, тот же волейбол, но более простой его вариант, так как в волейболе мячи нельзя ловить, их надо сразу отбивать, а в пионерболе можно. По волейбольным правилам в каждой команде играет по 6 человек, каждый занимает свой участок площадки. Но игроки не всю игру проводят стоя на одном месте и защищая один и тот же участок, после взятой подачи игроки переходят на другое место по часовой стрелке. Таким образом, во время игры каждый игрок успевает побывать на всех местах. | 2 мин2 мин2 мин10-15 раз10 раз3 мин15 мин | Объяснение техники и показ.Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.Следим за положением рук, и ног при имитации. После отскока ловим мяч двумя руками.

|  |  |
| --- | --- |
| …….. .…….. . |  |

Выполняем подачу в сторону напротив стоящего партнера, партнер ловит мяч в руки и выполняет подачу обратно. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. «В одну шеренгу становись!». Выбираем трех капитанов, для набора команд 1-2 команды выходят на площадку, 1-на одной половине, 2-на другой. И так играем каждая команда с каждой. Играем до 10 очков, затем проигравшая команда садится.При 8 играющих в одной команде следующая расстановка:

|  |
| --- |
|  |
| .. . . . . .. |

При 10 играющих:Выделенные точки, обозначают сильных игроков команды, эти игроки при переходе не меняются.

|  |
| --- |
|  |
| **.**. . . . **.** .. . **.** |

Счет игры, подведение итогов урока. |
| **Заключительная часть (5 мин.)** |
| 1. Построение
2. Игра на внимание
3. Организованный выход из зала
 | 1 мин3 мин1 мин | «В одну шеренгу становись!»«Ребята выполняют». Учитель говорит ребята поднимите правую руку, учащиеся повторяют, когда учитель говорит поднимите правую руку, дети не должны выполнять, кто выполнил – делает шаг вперед. Выявляем самого внимательного.«Напра-во! На выход, шагом марш!» |