**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 бедра   1. 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 мин  30 сек  2 мин    1/2 зала  1/2 зала  1/2 зала  4 мин  2 раза  2 раза  4 раза  2 раза  4 раза  4 раза  4 раза  6 раз  4 раза  20 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 мин  2 мин  2 мин  10-15 раз  10 раз  3 мин  15 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 мин  3 мин  1 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!» |