

МБОУ «Чаранская средняя общеобразовательная школа им. В.Н.Мигалкина»

План-конспект урока по физической культуре

Учитель: Егорова Парасковья Афанасьевна

Тема урока: 1. Совершенствование техники приема прямой нижней подачи.

2. Обучение технике постановки и работы рук и ног при приеме и передачи мяча сверху стоя на месте с низкой и средней траекторией полета мяча.

Место проведения: спортивный зал.

Время: 45 минут

Инвентарь и оборудования: волейбольные и баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Учить технике постановки работы рук и ног при приеме и передачи мяча сверху стоя на месте с низкой и средней траекторией полета мяча.
2. Обучение технике приема прямой нижней подачи.

Оздоровительные задачи:

1. Развивать координационные способности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|----|--|--|--|
| 1. | <p><u>Подготовительная часть.</u></p> <p>1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.</p> <p>2. Строевые приемы: «Равняйся» «Направо» «Налево» «Разойдись» «Становись»</p> <p>2. Движение в обход налево.</p> <p>3. Движение бегом.</p> <p>4. Бег со сменой направления: по диагонали, противходом, змейкой.</p> <p>5. ОРУ в движении: а) И.П. – руки на пояс: 1- наклон головы вперед; 2-наклон головы назад; 3-наклон головы вправо; 4-наклон головы влево; б) И.П. – руки перед собой, в замок; круговые движения кисти. в) И.П. – руки в стороны; 1-4 – круговые движения локтевого сустава внутрь; 5-8 – то же наружу;</p> | <p>10 мин 3 мин</p> <p>5 команд</p> <p>пол зала 2 круга 1 раз по 1 кругу</p> <p>5 мин 5-6 раз</p> <p>1 круг</p> <p>5 раз</p> | <p>В одну шеренгу. Кратко, доступно, информативно.</p> <p>Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней предварительно сказано слово «класс». Задать темп со счетом.</p> <p>Темп ниже среднего. Углы не срезать.</p> <p>В колонну по одному, дистанция 2м. Строго под счет. Спина прямая.</p> <p>Делаем с максимальной амплитудой движения кисти То же, спина прямая, смотрим вперед.</p> |

| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|----------|---|--|---|
| | г) И.П. – руки вниз; 1-4 – круговые движения плечевого сустава вперед; 5-8 – то же назад; д) И.П. – руки на пояс наклоны вперед на каждый шаг; е) Выпады на каждый шаг; | 5 раз 1 круг 1 круг | Строго под счет, спина прямая. Колени держать прямыми, касаться пола. Смотрим вперед, спина прямая. |
| 2 | <u>Основная часть.</u> 1) Постановка рук и ног при приеме и передаче мяча двумя руками сверху: - Имитация выталкивания мяча из стойки волейболиста; - Выталкивание баскетбольного мяча из стойки волейболиста; - Передача мяча после отскока от пола над собой; - Прием и передача мяча после отскока от пола; 2) Подбрасывание мяча при прямой нижней подаче: - Имитация прямой нижней подачи; - Подбрасывание мяча в стойке волейболиста; - Отведение ударной руки назад, вверх | 30 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 7 мин 5 раз 7 раз 5 раз | В одну шеренгу. Поставить каждому ученику кисти для приема мяча. Объяснить, что пальцы должны быть широко разведены, кисти образуют «ковш» Показ в фас и в профиль. Выполняют в парах. Бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другая согнута в локтевом суставе, держит мяч перед собой на уровне пояса. Мяч подбрасывают на 20-30 см вверх. |

| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|---|---|---|
| 3 | <p>- Подача мяча в парах; 3) Учебная игра волейбол.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Подведение итогов урока. 3. Домашнее задание. 4. Организованный уход. | <p>3 мин 8 мин</p> <p>5 мин 2 мин 2 мин 1 мин</p> | <p>Изучать судейству.</p> <p>Отметить и похвалить наиболее отличившихся учащихся.</p> <p>Девочки – поднимание туловища (3 по 15 раз) Мальчики – приседание без отягощения (3 подхода по 15 раз)</p> |