

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><b><u>Подготовительная часть.</u></b></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.
<b>2</b>	<b><u>Основная часть.</u></b> 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
	<p>- Подача мяча в парах; 3) Учебная игра волейбол.</p>	<p>3 мин 8 мин</p>	<p>Изучать судейству.</p>
<b>3</b>	<p><b><u>Заключительная часть.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Подведение итогов урока.</li> <li>3. Домашнее задание.</li> <li>4. Организованный уход.</li> </ol>	<p>5 мин 2 мин 2 мин 1 мин</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>