

*Кульчицкая Татьяна Николаевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 3»*

*Ямало-Ненецкий автономный округ, город Муравленко*

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ  
«ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ. ВЕРХНЯЯ И  
НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА»

**Тема урока:**

1. Изучение техники перемещения.
2. Верхняя, нижняя передача в игре волейбол.

**Цель:**

1. Добиться правильного выполнения техники перемещения.
2. Достичь эффективного выполнения верхней, нижней передачи в игре волейбол.

**Задачи урока:**

1. Обучение техники: перемещений; верхней, нижней передачи в игре волейбол.
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техническими приемами волейбола (быстрота, ловкость, координация, прыгучесть).
3. Воспитание дисциплинированности, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.



**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «Школа № 3».

**Оборудование и инвентарь:** свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи.

**Время проведения:** 40 мин.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно- методические указания)
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b>	8-10 мин	
1.	Построение, сдача рапорта, проверка присутствующих, сообщение задач урока.	2 мин	Построение в шеренгу. Обратит внимание на внешний вид.
2.	Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за спину; - перекатным шагом, руки на пояс; - обычная	1 мин	Соблюдать дистанцию Ладони вверх. Спина прямая. Перекат на внешней стороне стопы.
3.	Бег: - обычный; - галопом правым боком, руки на пояс; - галопом левым боком, руки на пояс.	2 мин	Бежать на передней части стопы, смотреть вперёд.
4.	Ходьба. Дыхательные упражнения.	1 круг	Руки вверх - вдох, руки вниз- выдох.
5.	ОРУ раздельным способом. 1) И.П. - О.С. 1- Левая назад скрестно на носок, руки вверх. 2- И.П.; 3- 4- тоже правой. 2) И.П. - руки вверх. 1- Круг правой рукой внутрь; 2- Наклон влево; 3- 4- тоже левой. 3) И.П. - О.С. 1- Наклон назад, руки вверх; 2- Наклон; 3- Присед, руки вперёд; 4- И.П. 4) И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс; 1- Наклон к правой; 2- Наклон;	3 мин 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Ладони внутрь. Смотреть на ладони. Наклоны ниже, активнее, делать под счёт, спина прямая. Ниже наклон, ноги в коленях не сгибать, коснуться ладонями пола, пятки не отрывать от пола. По ходу выполнения стойку делать шире, ноги прямые, пола коснуться локтями.



	<p>3- Наклон к левой; 4- И.П. 5) И.П.- упор, сидя сзади, ноги врозь согнуты. 1- Коснуться левым коленом пола; 2- И.П.; 3- 4- тоже правым коленом. 6) И.П. –упор, сидя сзади. 1- Левую ногу согнуть на правую; 2- 3- два пружинистых наклона к левой; 4-И.П.; 5-8- тоже к правой 7) И.П.- упор присев; 1- Встать, мах левой назад; 2- И.П.; 3- 4- тоже, правой; 5-8- тоже, мах в сторону. 8) И.П.- О.С.; 1- Прыжок с поворотом туловища направо; 2- Тоже, налево.</p>	<p>4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз</p>	<p>Таз пола не касается, руки не отрывать, стопы чуть шире плеч.  Ноги в коленях не сгибать, носки на себя. Наклон ниже, активнее.  Спина прямая, мах выше, ногу в колене не сгибать, руки точно в стороны, опорная нога прямая.  Активнее работать тазом, прыгать на передней части стопы.</p>
6	<p>Специально беговые-прыжковые упражнения: 1) Бег с высоким подниманием бедра. 2) Подскоки. 3) Бег с захлестыванием голени. 4) Прыжки в шаге.</p>	<p>2 мин 2*30 м 2*30 м 2*30 м 2*30 м</p>	<p>В момент постановки нога выпрямляется в колене.  Активнее выполнять отталкивание. Стопа ставится загребающим движением.</p>
II	<p><b>Основная часть</b> <b>1. Перемещение:</b> - В парах лицом друг к другу; - перемещение приставными шагами в различных направлениях. Один занимающийся изменяет направление, другой должен быстро повторить. <b>2. Верхняя передача мяча:</b> Упражнения с набивным мячом: 1.Передачи набивного мяча вперед-вверх из и.п. вверх</p>	<p>25-27 мин 1 мин 1 мин  1 мин</p>	<p>В средней стойке перемещение боком, спиной, лицом по направлению движения.    При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки</p>



	<p>над лицом</p> <p>2. Тоже, но толчки вправо, затем влево</p> <p>3. Передачи мяча над собой, о стену</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом:</p> <p>1. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче</p> <p>2. Передачи вперед – вверх после собственного набрасывания</p> <p>3. Тоже, но мяч набрасывает партнер</p> <p>4. 2 передачи над собой, 3 – партнеру</p> <p>5. Передачи над собой в кругу</p> <p>6. Передачи мяча в стену</p> <p>7. Передачи в парах, тройках через сетку</p> <p>3. <u>Нижняя передача мяча.</u></p> <p>Упражнения с волейбольным мячом:</p> <p>1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу</p> <p>2. Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом</p> <p>3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю</p> <p>4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру.</p> <p>4. <u>Верхняя и нижняя передача мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в стену;</li> <li>- три передачи над собой, три передачи в стену;</li> <li>- передачи мяча в парах на месте;</li> <li>- верхняя передача партнёру, который возвращает мяч, выполняя нижнюю передачу.</li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку.</p> <p>Высота подбрасывания мяча не должна быть большая. Направление замаха строго назад. Точка удара по мячу не выше пояса. Правую ногу не отрывать от пола во время удара по мячу.</p> <p>Обратить внимание на детей, которые работают левой рукой, выполнять упражнение в медленном темпе.</p> <p>Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.</p> <p>В начале выполнить имитационные упражнения, в которых уточнить положение рук (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых суставах, локтевых суставах с активной работой ног. Обратить внимание учеников на положение рук и работу во время передач</p>
III	<p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>Построение, подведение итогов урока</p>	2-3 мин	<p>Домашнее задание:</p> <p>Мальчики – отжимание;</p> <p>девочки – пресс.</p>

