

Конспект урока по физической культуре

Ф. И. О. педагога: *Казиханов Нисред Расимович*

Предмет: *физическая культура*

Класс: *5 а*

Тип урока: *обучающий*

Раздел: *волейбол.*

Тема: Стойки и перемещения волейболистов. Передачи мяча двумя руками сверху.

Цель: научить учащихся основным стойкам волейболиста, способам перемещения, познакомить с техникой передачи мяча двумя руками сверху.

Задачи:

- Образовательная – усвоение учащимися знаний и умений в разделе спортивные
- игры
- Оздоровительная – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
- Воспитательная – воспитание культурно гигиенических навыков.

Место проведения – спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи волейбольные, секундомер, сетка волейбольная

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть урока 17 мин	Построение, приветствие Сообщение задач урока. Организационный момент Ходьба: (с заданиями) Руки на поясе на носках Руки на поясе пережат с пятки на носок На внешней стороне стопы Руки за голову на пятках С различным положением рук: Вперед В стороны Вверх Вперед - в стороны Вверх - в стороны Равномерный бег С захлестыванием голени Высоким подниманием бедра Правым боком приставным шагом Левым боком Спиной вперед С поворотом на 360 По сигналу бег в обратном	30" 30" 30" 2' 3'	Построение в одну шеренгу, расчет. Сообщение задач урока Проверка готовности к уроку Следить за осанкой Соблюдать дистанцию, темп движения Пережат повыше Сохранять осанку Вперед не наклоняться Руки точно вперед Руки точно в стороны Следить за прямолинейностью бега, за правильной постановкой стопы. Смотреть через плечо вправо Смотреть через плечо влево Смотреть через левое плечо Через левое, правое плечо

	направлении Упражнение на восстановление дыхания Работа с учащимися СМГ-выполнение специальных упражнений направленных на коррекцию двигательных нарушений		На внимание, дистанция 2 шага Следить за сохранением осанки
Подготовительная часть 17 мин	Ходьба, перестроение в шеренгу по два . Выполнение комплекса ОРУ И.п.- руки перед грудью в замок 1-4 круговое движение кисти вперед И.п.- руки в стороны 1-4 круговые движение рук вперед 1-4 круговые движение рук назад И.п о.с. 1-4 круговые движения рук вперед 1-4 круговые движения рук назад И.п – правая рука вверху левая в низу. 1-2 отведение рук назад 3-4 смена положения рук отведение рук назад И. п – ноги врозь руки перед грудью 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 поворот вправо отведение прямых рук назад 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 поворот влево отведение прямых рук назад И.п – ноги врозь руки вперед 1-правая р влево, левая вправо 2 – и.п 3- то-же 4 – ип. И.п – ноги на ширине плеч руки на поясе Наклон вперед к правой И.п Наклон вперед к левой И.п	, 5-6 раз 7-8 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6	Восстановление дыхания, ходьба с различным положением Амплитуда движения рук минимальная руки прямые Амплитуда движения рук максимальная Руки прямые При отведении прямых рук, ладони вперед Поворот глубже Смотреть перед собой Руки прямые темп средний Руки прямые, темп выполнения высокий Наклон глубокий Ноги в коленях не сгибать Стоять в метре от стены Руки широко, спина прямая

	И. п – ноги на ширине плеч наклон вперед руки в стороны Поворот в лево -и. п Поворот вправо И.п И.п- ос руки на поясе Присед руки вперед И.п Присед руки вперед И.п И.п ноги врозь руки перед грудью пальцы касаются 1-4- давить на пальцы 1-4- и.п И.п – о.ст. руки на поясе 1-4 прыжок на двух ногах	7-8 10 5-6 5-6	Ноги в коленях не сгибать Руки прямые темп средний Пятки от пола не отрывать Спина прямая Давить в пол силы Прыжки пружинистые
Основная часть урока 25 мин	Показ презентации изучение основной стойки Положение кисти рук Положение рук Положение ног Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу По сигналу принять основную стойку. По сигналу два шага принять основную стойку По сигналу три шага принять основную стойку Способы перемещения Вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста Назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста Левым боком принять основную стойку волейболиста Правым боком- то-же	5' 3' 3'	Кисти рук образуют «корзинку» Располагаются над лбом локти смотрят вперед-встороны Ноги согнуты в коленных суставах. После каждого задания акцентировать внимание на положение рук и ног сигналы необходимо подавать как звуковые, так и зрительные Вверх не подпрыгивать, передвигаться пригибным шагом Передвигаться пригибным шагом т.е ноги согнуты в коленях
Основная часть урока 25 мин	Передача мяча двумя руками сверху в парах Положение рук на мяче в основной стойке Из положения сидя после набрасывания мяча партнером Из положения стоя после собственного подбрасывания передача партнеру Развитие быстроты ответных действий Челночный бег: лицевая линия,	5' 5' 5'	Сначала выполняет первая шеренга, затем вторая по очереди. Набрасывание должно быть точным снизу вверх образуя дугу Удар по мячу производится от лба, воронку не менять, Ноги согнуты , руки над лбом, кисти виде воронки на мяче производить активное разгибание ног и

	трехметровая линия, средняя линия - обычным бегом - правым боком приставным шагом - левым боком Эстафеты с применением способов перемещения. Перенос мяча в стойке волейболиста правым, левым боком Гонка мячей передача мяча первый между ног, второй над головой и т.д. Гонка мячей передача мяча двумя руками слева, справа и т.д.		рук Челночный бег необходимо выполнять остановкой двумя шагами до линии При движении правым и левым боком исключить подпрыгивание вверх Сначала выполняет первая шеренга, затем вторая по очереди. Набрасывание должно быть точным снизу вверх образуя дугу Удар по мячу производится от лба, воронку не менять, Ноги согнуты, руки над лбом, кисти виде воронки на мяче производить активное разгибание ног и рук
Заключительная часть урока	Уборка инвентаря Упражнения на расслабление, внимание Игра на внимание «Класс» используя основные стойки волейболиста, а также различное положение рук Построение Подведение итогов	30" 1' 30" 30"	кто ошибается делает шаг в перед
Заключительная часть 3 мин	Организованный уход	30"	