

## **Конспект урока по физической культуре для учащихся 6 «Б» класса.**

**Тема:** волейбол

**Цель урока:** способствовать развитию координационных и кондиционных способностей посредством игры волейбол и подвижных игр

**Задачи урока**

**Образовательные:**

1. Ознакомить учащихся с комплексом упражнений на формирование правильной осанки (с предметом на голове).
2. Совершенствовать упражнения с мячом (жонглирование).
3. Совершенствовать технику перемещений в волейболе.
4. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.

**Оздоровительные:**

1. Сформировать навык правильной осанки.
2. Развить координационные, скоростные способности, гибкость.
3. Обучить приёму самоконтроля (пульсометрии).

**Воспитательные:**

1. Воспитать интерес к самостоятельным занятиям спортивными и подвижными играми.
2. Воспитать инициативность, самостоятельность, творческую активность, взаимопомощь.

**Тип урока:** комбинированный

**Присутствующие:** заместитель директора по учебно-воспитательной работе Туркина В.И., учителя МБУ СОШ № 49.

**Дата проведения:** 20.03. 2013 года

**Место проведения:** спортивный зал МБУ СОШ № 49

**Учитель:** Сивохина И.Е.

**Инвентарь и оборудование:** музыкальный центр, мешочки с песком (крупой) 24шт., мячи волейбольные 6 шт., мячи баскетбольные 6 шт, секундомер, карточки 3шт.(красная, желтая, зеленая), наглядное пособие по осанке.

**Используемые технологии:**

- ИКТ;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

<b>Часть урока</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>Подготовительная</b>  10-12мин	1. Построение, приветствие	1-2мин	Сообщить задачи урока, настроить детей на положительную работу, детей подготовительной группы выделить (одеть браслеты или наручные повязки)
	2. Измерение пульса методом пальпации на сонной артерии	1 мин	Измерить пульс за 10сек. и умножить на 6. (норма 78-84уд/мин.)
	3. Игра на координацию и внимание (повороты направо, налево, кругом с закрытыми глазами)	1 мин	5-6 поворотов (выполнить повороты на месте без ошибок)
	4. Ходьба под музыкальное сопровождение: -обычная	10м	По ходу движения взять мешочки
	5. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове:	4-5 раз	Стараться не уронить мешочек, спина прямая, держать равновесие

	<p>1-2- ходьба на носках, руки в стороны;  3-4- ходьба на пятках, руки за спину;  5-6- ходьба, сгибая ноги вперед, руки на пояс;  7-8- на месте</p> <p>6.Оснвная стойка у стены</p> <p>7.Бег в медленном темпе:  -змейкой;  -по диагонали (восьмеркой)</p> <p>8.Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>9.Перестроение в колонну по четыре в движении</p> <p>10.ОРУ на месте под музыкальное сопровождение:</p> <p>И.П.- о. с. (основная стойка),  1-2- стойка на носках, руки вверх,  3-4- и. п.</p> <p>И.П.- стойка, руки за спину,  1-2- поворот головы вправо,  3-4- и. п.  5-6- поворот головы влево,  7-8- и. п.</p> <p>И.П- стойка, руки перед грудью сцеплены в «замок»,  1- руки вперед,  2- и. п.,  3- руки вверх,</p>	<p>1 мин</p> <p>1-1,5мин</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>По ходу движения сложить мешочки и остановиться у боковой линии в шеренге, соблюдая интервал</p> <p>Проверить свою осанку стоя у стены: встать к стене в привычной позе. При правильной осанке стены касаются: затылок, плечи, ягодицы, пятки</p> <p>Бежать в колонне соблюдать дистанцию</p> <p>Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох</p> <p>Команда «В колонну по четыре налево марш»</p> <p>Посмотреть на руки</p> <p>Спина прямая, выполнять медленно</p> <p>Руки разгибать в локтевых суставах, потянуть кисти</p>
--	---	---	---



<p><b>Основ- ная</b></p> <p>20-23мин.</p>	<p>1.Перемещение правым–левым боком в стойке волейболиста (мяч в руках)</p> <p>2.Восьмерка под ногами-вращение вокруг талии-вращение вокруг головы</p> <p>3.Перебрасывание мяча с правой руки в левую и обратно</p> <p>4.Передача мяча сверху двумя руками над собой - передача партнеру двумя руками от груди</p> <p>5.Передача мяча сверху в движении</p> <p>6.Повторить упражнения (3, 4, 5) с баскетбольным мячом</p> <p>7.Перестроиться в колонну по четыре за лицевой линией в нижней границе зала</p> <p>8.Передача мяча сверху после подбрасывания над собой</p> <p>9.Передача мяча сверху после</p>	<p>4-6прямых</p> <p>4-6прямых</p> <p>4-6прямых</p> <p>4-6раз</p> <p>2-3прямых</p> <p>2прямых</p> <p>30сек</p> <p>3-4раза</p> <p>3-4раза</p>	<p>*(учащиеся) :(учитель)</p> <p>Раздать волейбольные мячи</p> <p>Передать учащемуся во встречной колонне, встать замыкающим (и так далее после каждой прямой)</p> <p>Мяч удерживать кистями рук с широко расставленными пальцами. Передать учащемуся во встречной колонне, встать замыкающим</p> <p>Мяч на уровне головы, руки согнуты в локтевых суставах</p> <p>Мяч отбивать подушечками пальцев</p> <p>Следить за постановкой пальцев на мяче, мяч руками не задерживать</p> <p>Мяч высоко не отбивать</p> <p>Направляющим встать лицом к своим колоннам на расстоянии 4-5 метров</p> <p>После передачи встать замыкающим</p> <p>Руки выпрямить, проводя мяч</p>
---	--	---	--

	<p>набрасывания капитаном</p> <p>10.Передача мяча сверху</p> <p>11.Перестроиться в круг, по своим колоннам</p> <p>Соревнование между командами:</p> <p>12.Передачи мяча сверху двумя руками капитану в центр и обратно, двигаясь по кругу</p> <p>13.Определение пульса учащихся.</p> <p>14.Игра «Второй лишний»</p>	<p>3-4раза</p> <p>30сек</p> <p>1-1.5мин</p> <p>30сек</p> <p>1.5-2мин</p>	<p>Мяч отбивать сразу, не ловить</p> <p>Капитан в центре круга</p> <p>Назначить судей. Выигрывает команда, которая меньше количество раз уронит мяч</p> <p>Сравнить с первым измерением</p> <p>Игроки располагаются хаотично по залу сидя на полу. По сигналу «пятнашка» начинает догонять «убегающего». Если «убегающий» сядет рядом с игроком , то игрок должен покинуть своё место и начать убежать от водящего. «Пятнашка» также может сесть рядом с игроком и тот должен начать догонять «убегающего»</p>
<p><b>Заключительная</b></p> <p>5-7мин.</p>	<p>1.Построение в шеренгу</p> <p>2.Ходьба на восстановление дыхания</p>	<p>30сек</p> <p>1 мин</p>	<p>За лицевой линией</p> <p>Руки вверх- вдох, руки вниз- выдох</p>

	<p>3.Игра на внимание «По сигналу светофора»</p>	2мин	<p>Учитель подает определенные сигналы карточками, на которые играющие выполняют оговоренные действия. Допустившему ошибку начисляется 1 штрафное очко</p>
	4.Определение пульса учащихся	1мин	<p>Определить пульса учащихся</p>
	5.Подведение итогов урока	1-2мин	<p>Выделить положительное в уроке, Отметить работу учащихся</p>
	6.Домашнее задание		<p>Повторить упражнения на осанку, проверить осанку у своих близких</p>
	7.Организованный выход из зала		