План конспект № \_\_\_ урока по ФК

Дата:

Время проведения:45

Класс:

Место проведения: Крымская сш спорт. зал.

Ф.И.О. проводящего :Иванов .С.С

Тема: волейбол

Цель: совершенствование элементов волейбола

Задачи: 1 образовательная: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

2 воспитательная: Воспитание волевых качеств

3. оздоровительная: Укрепление здоровья и закаливание организма детей

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно подготовительная часть 8-12** | | |
| Содержание урока | Доз-ка | ОМУ |
| Построение.рапорт.приветствие.сообщение задач урока.  Ходьба на носках,на пятках,на внутренней и внешней стороне стопы  Бег равномерный  Восстановление дыхания  Перестроение  ОРУ на месте  Комплекс СБУ | 0.5’  0.5’  0.5’  0.5’  2.5’  0.5’  0.5’  4.5’  2 | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку учитель сообщает задачи  рр↑ .на пояс  рр за голову  дыхание не сбиваем  рр↑ вдох рр↓ выдох  на 123 рассчитайсь!  См карточку  См.карточка №4 |
| **Основная часть 30-35** | | |
| 1)Приём мяча В паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.  В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.  2) верхняя передача В парах: один набрасывает волейбольный мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи  То же, но наброс в сторону от игрока  3)нападающий удар. Удар в стенку через пол на месте и в прыжке. Нападающий удар в парах на месте и в прыжке  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар  Ученики встают у стенки с мячами и выполняют приём, передачи, удар чередуя элементы. | 7  7  7  10-13 | Рр согнуты локтевом суставе. Кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены ↑, локти направлены в стороны.  Нн полусогнуты одна → другой.  Рр согнуты локтевом суставе. Кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены ↑, локти направлены в стороны.  Нн полусогнуты одна → другой.  Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задаёт начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку (угол наклона руки — примерно 750) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в луче за пястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед-вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед-вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.  Следить за техникой выполнения |
| **Заключительная часть 3-5** | | |
| Построение, подведение итогов  Организованный уход из зала | 1.5’  1.5’ | Равняйсь! Смирно!  Направо! В раздевалку шагом МАРШ!! |