

Методическая разработка урока физической культуры в 6 классе

По учебнику «Физическая культура 6-7 класс» автор: А.П.Матвеев

Тема урока: Спортивные игры, как средство формирования двигательных умений и навыков учащихся.

Автор: Крюкова Ольга Юрьевна

Учитель физической культуры

ГБОУ №93

Пушкинского района города Санкт-Петербурга

План - конспект урока по физической культуре в 6 классе

Тема урока: Спортивные игры, как средство формирования двигательных умений и навыков учащихся.

Цели урока: Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей учащихся на уроках спортивных игр.

Задачи урока:

1. Учить передаче мяча двумя руками сверху
2. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание коллективизма на уроках физической культуры.

Тип урока: Совершенствование.

Метод проведения: Фронтальный, групповой.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Набивные мячи, волейбольные мячи.

№п/п	Содержание учебного материала	Дозировка.	ОМУ
1.Подготовительная часть(12 мин.)	Построение, сообщение задач урока, выполнение строевых приемов.	1 мин.	Обратить внимание на спортивную форму учащихся. Класс «направо», «налево», «кругом»
	Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешнем внутреннем своде стопы. в полуприсяди, в полном приседе. прыжками в приседе.	1 мин.	Спину не сгибать, в приседе руки на коленях.
	Бег: обычный. Правым, левым боком приставными шагами. Спиной вперед. С высоким подниманием бедра. С захлестыванием голени. Бег с изменением направления	3-4 мин.	Плавный пережат с пятки на носок.
	ОРУ на месте. И. п. – основная стойка. 1-4 круговые движения головой вправо; 5-8 тоже влево.	6-7 раз	Смотреть перед собой.

	<p>И.п. – основная стойка руки к плечам. 1-4 круговые вращения согнутыми руками вперед; 5-8 тоже назад. И.п.-ст. ноги врозь, руки на поясе; 1-3 пружинистые наклоны вперед; 4 и.п. И.п.-ст. ноги врозь, руки на поясе; 1-4- круговые вращения туловищем вправо; 5-8 тоже влево. И.п.- осн. стойка руки на поясе ; 1- правую ногу подняли, хлопок под ногой; 2 и.п. 3- левую ногу поднять, хлопок под ногой; 4 и.п. И.п.- осн. стойка. 1- прыжок ноги врозь, руки над головой; 2- прыжок ноги вместе, руки за спиной.</p>	<p>7-8 раз 6-7 раз 7-8 раз 6-7 раз 7-8 раз</p>	<p>Руки в локтевых суставах не сгибать. Ноги в коленях не сгибать. Амплитуда движений как больше. Нога прямая, носок натянут от себя. Следить за дыханием.</p>
<p>2.Основная часть(25 мин.)</p>	<p>Обучение передаче мяча сверху двумя руками. 1. Верхняя передача мяча в стену, щит 2. Передача в стену после отскока от пола. 3. Передача над собой тоже с поворотом на 180. 4. Верхняя передача мяча с перемещением вправо, влево, вперед. 5. Игра «передачи волейболистов» ученики становятся по кругу, способом верхней передачи мяч пасуется друг другу,</p> <p>Совершенствование нижней прямой подачи мяча . 1. Нижняя прямая подача через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе. 3. Нижняя прямая подача в стену и прием отскочившего мяча. 4. Нижняя прямая подача через сетку из за лицевой линии.</p> <p>Учебная игра в волейбол</p>	<p>8 мин. 8 мин. 9 мин.</p>	<p>с изменением высоты передачи и расстояния до стены, в движении приставными шагами вдоль стены. Игрок, допустивший падения мяча получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафного очка Обратить внимание на то чтобы удар по мячу выполнялся прямой рукой. Игра по упрощенным правилам</p>

3.Заключительная часть(3 мин.)	Построение. Подведение итогов. Что было интересным и трудным в уроке? Домашние задание:	3 мин.	Прыжки и многоскоки