**План-конспект урока по физической культуре «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху».**

*Дата проведения, четверть*: II четверть.

*Класс:* 6 класс

*Продолжительность урока*: 45 мин.

*Метод проведения*: групповой, индивидуальный.

*Методы обучения*: словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

Тип урока: изучение нового материала (урок 1).

*Раздел программы*: спортивные игры.

*Место проведения*: спортивный зал.

*Инвентарь*: волейбольные мячи.

Цели урока**:**

Вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.

*Задачи урока*:

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.

2. Физическая подготовка.

3. Развивать ловкость, выносливость.

Ход урока:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМК |
| **Подготовительная часть:**  Построение, приветствие, сдача рапорта.  Сообщение задач урока.  1. *Беговая разминка*: бег с остановками и изменениями направления.  2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки.  3. Соревнование в беге на 15-20м.  4.*Упражнение на восстановление дыхания:*   1 - руки вверх - вдох   2 – руки вниз – выдох  **Основная часть:**  *Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.*  1. Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде после перемещения. Передача над собой и наблюдение за партнером, за его сигналом (взмах рукой) передать ему мяч.  2.Встречная передача мяча с переходом из колонны в колону. Колонны располагаются в зонах 6-3, 6-2, 5-3, 1-3. *Совершенствование навыков переме-щения.*  1. Эстафета. Задание: от лицевой линии к средней – бег, остановка, поворот кругом – бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной пощадки и бег к линии старта, на этом отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.  **Заключительная часть:**  1. Построение.  2. Беседа по вопросам.  3.Выставление отметок урока, их комментарий.  4. Сообщение дом. зад.: отработка навыков приема и передачи мяча сверху. | 15 мин  25мин  5 мин | Проверить состояние спортивной формы.  Зигзагами  Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.  На время.  Спина прямая.  Упражнения выполняются в расположении игроков - один у сетки.  Игра проводится 3 раза. |