**Конспект урока по физической культуре для 6 класса**

**учителя физической культуры Лиходедовой Ирины Александровны, г. Северодвинск МАОУ «СОШ №6 с углубленным изучением иностранных языков»**

**Тема урока: «**Развитие физических качеств начинающих волейболисток средствами подвижных игр и игровых упражнений »

**Цель урока**: создание условий для развития ловкости и координации через совершенствование техники передач в волейболе с помощью подвижных игр.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику верхней и нижней передачи в волейболе, нижней и верхней прямой подачи.
2. Способствовать развитию ловкости, координации через игровые упражнения волейболиста.
3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).
4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, морально-волевых (целеустремленности, внимания) качеств школьника.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Время проведения**: 45 мин.

**Методы проведения**: поточный, групповой, фронтальный.

**Проблемная ситуация**: От чего может зависеть результат игры волейбол?

**Планируемые результаты:**

 Личностные:

1. Овладение техникой верхней и нижней передачи в волейболе, нижней и верхней прямой подачи;
2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия.

Метапредметные:

1. Проявление осознанной дисциплины и готовности  отстаивать собственную позицию;
2. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,  умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

Предметные:

1. Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
2. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Универсальные действия |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть (10минут)**  Организационный момент  Постановка учебной задачи | Включение учащихся в деловой ритм.  Проверка готовности к занятию. Техника безопасности при работе с волейбольным мячом.  Проблемный вопрос:  - назовите элементы волейбола.  -какими способами можно совершенствовать эти элементы?  Учитель обобщает ответы учащихся и предлагает им поставить выполнимую цель урока: создать условия для совершенствования техники элементов волейбола и способствовать через игру воспитанию чувствам коллективизма и взаимопонимания в команде. | Построение, приветствие.  Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и учащимися. Учащиеся предлагают варианты ответов. | ЛУУД  ПознавательныеУУД  КУУД |
| Разминка в движении  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на быстроту реакции  **Основная часть (32 минут)**  Подвижные игры с элементами волейбола.  **Заключительная часть (3минуты)** | Подаёт команды для перестроений: группа, направо! Налево в обход – шагом, марш! Во время ходьбы подаёт команды: руки за голову, на носках – марш! Руки на пояс, на пятках – марш! В полуприседе, руки за спину– марш! Бегом – марш!  Объясняет задание, выполняемое во время бега:  1.один короткий сигнал - касаются пола и продолжают бег;  2.два коротких сигнала - делают поворот кругом и продолжают бег;  3.три коротких сигнала - первый становится в стойку ноги врозь, второй - пролезает под ногами, и продолжают бег;  4. один длинный сигнал – бег в противоположную сторону.  Напоминает технику безопасности при беге.  - Группа, шагом марш!  Упражнение на восстановление дыхания:  - поднимаем руки вверх – вдох, опускаем руки – выдох (1 круг).  Учитель подает команды для перестроения в 2 колонны: через центр налево в 2 колонны – марш!  ОРУ с использованием скакалки. В конце каждого упражнения учитель подает короткий сигнал, а учащиеся должны поднять скакалку. Кто первый возьмет.   1. И.п. – узкая стойка, руки в замок. Круговые движения кистью. 2. И.п.- узкая стойка, руки к плечам. Круговые движения предплечьем вперед и назад. 3. И.п.- узкая стойка, правая рука вверх. Рывки со сменой положения рук на каждый счет. 4. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед взамок. Повороты на каждый счет. 5. И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны вправо, влево на каждый счет. 6. И.п.- широкая стойка, три наклона, коснуться пола. 7. И.п.- стойка ноги врозь, приседания. 8. И.п.- выпад правой вперед. Три пружинистых движения на 4 - поворот. 9. И.п.- упор присев, правая нога назад прямая. Смена положения ног на каждый счет прыжком. 10. И.п.- узкая стойка, пять прыжков подряд ноги к груди.   Учитель подает команду для перестроения: Группа 3 шага назад – марш! Построится на боковых линиях. Упражнения на быстроту реакции.  Ускорение из различных исходных положений:   1. стоя спиной; 2. сидя на полу; 3. в упоре лежа; 4. в упоре присев;   1.Перестраивает учащихся для проведения подвижной игры. Объясняет правила.  **«Больше передач! »**  Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в парах. Считать количество передач. Если мяч потерян – счет начинать сначала. Побеждает пара, больше всех выполнившая передачи.  Подводит итог игры. Выявляет лучшую пару, которая выполнила наибольшее количество передач.  2.Перестраивает группу в два круга. Объясняет правила игры.  **«Мяч в воздухе»**  На каждой площадке образуется круг. У каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу водящего учащиеся перебрасывают мяч двумя руками сверху в разных направлениях. По второму сигналу – работа с мячом прекращается. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.  Подводит итог игры. Выясняет, сколько команда допустила падений мяча.  3. Объясняет правила игры.  «**Передача центральному с перебежкой»**  Команды располагаются на площадке, образуя два круга. В середину каждого круга встает водящий с волейбольным мячом в руках. По сигналу водящий последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу, по часовой стрелке. Тот выполняет ответную передачу (или бросок) и оббегает круг в правую сторону (против часовой стрелки) до своего места. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Затем водящих игроков меняют. Мяч передают по кругу строго по очереди.  4.Объясняет правила игры.  **«Попади в квадрат»**  Игроки каждой команды выстраиваются на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон разделена на квадраты. В каждом квадрате – цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание в этот квадрат. Первый игрок называет цифру и делает верхнюю (нижнюю) прямую подачу. Если мяч приземлился точно в указанном квадрате, игроку начисляется соответствующее количество очков; если мяч попал в другой квадрат, начисляется одно очко. Если при подаче игрок сделал ошибку (мяч задел сетку, ушел за пределы площадки, игрок переступил линию подачи и т.п.), то очки не начисляются.  Итоги подводит после того, как все игроки побывали в роли подающего. Победителя определяет по наибольшей сумме очков.  5.Объясняет правила игры.  **«Пионербол двумя мячами»**  Игроки, стоящие в середине, получают по волейбольному мячу для введения его в игру. По сигналу они перекидывают мячи через сетку на поле противника. После этого любой игрок на другой стороне, поймав мяч, в свою очередь, старается перебросить мяч обратно и т. д., чтобы на стороне другой команды оказалось два мяча, т. е. Оба мяча коснулись предела площадки противника или игроков.  Подводит итог игры. Выявляет лучшую команду.  6.Объясняет правила игры.  **«Необычный волейбол»**  Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опустится вниз на землю, заставить его перелететь за сетку на сторону противника. Команда за это получает очко. Каждая команда выполняет не больше трех передач на своей площадке. Кто первым наберёт 10 очков, тот победитель.  Учитель перестраивает учащихся в одну шеренгу, как в начале занятия.  Анализ выполнения поставленных задач, рефлексия.  Учитель задает вопросы:  - какая игра больше понравилась?  - какой элемент волейбола отрабатывался в данной игре? | Учащиеся выполняют команды учителя, следят за соблюдением дистанции в 2 шага во время ходьбы и бега.  Учащиеся по сигналу выполняют задания учителя. Выполняют бег в легком темпе, с соблюдением дистанции.  Группа перестраивается в две шеренги друг против друга на расстоянии натянутой скакалки. Учащиеся выполняют упражнения и по сигналу учителя должны поднять скакалку. Кто быстрее.  Круговые движения выполняют с большой амплитудой.  При выполнении задания, руки прямые, рывки резче.  Ноги от пола не отрывают.  Учащиеся следят за осанкой, локти в стороны.  При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибают.  Учащиеся следят за осанкой.  Выпад выполняют как можно глубже.  Задание выполняют под счет, прыжком.  Прыжки выполняют с высоким подниманием ног к груди.  Учащиеся выполняют перестроение на боковые линии. И занимают определенное исходное положение.  По сигналу из исходного положения перебегают на противоположную сторону.  Учащиеся расходятся по площадке и выполняют передачи, считая их количество. Если мяч был утерян, считать начинают сначала.  Учащиеся выполняют перестроения в два круга.  При выполнении бросков учащиеся следят за постановкой рук и за согласованностью движений рук и ног.  Выполнив передачи, учащиеся бегут в правую сторону до своего места. При перебежках соблюдают технику безопасности. Задание выполняют до сигнала учителя. Если не получается выполнить передачу, то выполняют бросок.  Учащиеся выполняют подачи по сигналу учителя, по одному. Подачу могут выполнить с укороченной площадки. Команда считает общее количество очков.  Подачу выполняют броском по сигналу учителя одновременно с двух сторон. Учащиеся, перебрасывая мячи, стараются забросить их на сторону противника.  Учащиеся в игре соблюдают правила волейбола. Подачу выполняют удобным способом, с укороченной площадки.  Вступают в диалог с учителем и одноклассниками. | ЛУУД  РУУД  КУУД  ЛУУД  КУУД  ЛУУД  ЛУУД  РУУД  РУУД  ЛУУД  ПУУД  ЛУУД  РУУД  ЛУУД  РУУД  ПУУД  ЛУУД  РУУД  ЛУУД  РУУД  ЛУУД |