**План-конспект урока по физической культуре для учащихся 6 класса**

**Тема урока: «Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».**

 ****

**Задачи урока:**

**Образовательные:** учить передаче мяча 2-мя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока;

**Воспитательные:** способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества;

**Оздоровительные:** способствовать формированию правильной осанки, укреплению основных групп мышц учеников.

**Инвентарь:** свисток, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, обручи.

**Техника безопасности:** инструктаж по технике безопасности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| части урока | **Содержание** | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Ввод-но-подго-тови-тель-ная  | Построение. Задачи урока.Здравствуйте, ребята! Тема нашего урока зашифрована в загадке. Слушаем внимательно и постараемся отгадать загадку:В этом спорте игрокиВсе ловки и высоки,Любят в мяч они игратьЧерез сетку подавать, Мячик резко режут в пол!Значит это… (Волейбол!) Ходьба и упражнения на укрепление осанки:- На носках руки в стороны, вверх, на поясе,- На пятках руки за головой, перед собой,- На внешней стороне стопы, руки на поясе- В полуприсяде, руки вперед- В полном присяде, руки на колени3.Медленный бег:-равномерный бег с чередованием перемещений правым, левым боком, - спиной вперед, с захлестом голени,- с высоким подниманием бедра, - с поворотом на 360 градусов, - - с изменением направления движении«Налево в колонну по 3, становись!»ОРУ на месте:1. И.П. – о.с., руки на пояс, круговые движения головой на 4 счета влево, на 4 счета вправо2. И.П. – о.с., правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками. 1-2 рывок левой рукой, 3-4 рывок правой рукой3. И.П. – о.с. – попеременное сжимание и разжимание пальцев в кулак. 4. И.П. – о.с., 1 – хлопки руками впереди, 2- за спиной.5. И.П – ноги на ширине плеч, левая рука на пояс, 1-поворот направо, правая рука в сторону; 2. - И.П. ,правая рука на пояс, 3- поворот налево, левая рука в сторону;5. И.П..Наклоны в сторону. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1.-Наклон влево, 2 - И.П., 3. Наклон вправо, 4 – И.П.6. Прыжки: на правой на левой ноге, на 2-х ногах.Ходьба, перестроение в колонну по 1 | 10 мин. | Проверить готовность учащихся, напомнить правила ТБ.Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят. Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага.Равномерный бег по залу. Следить, чтобы перемещения ученики выполняли в стойке игрока.Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию.Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носомСледить за осанкой, руки прямые |
| основная часть | **Основная часть.**Перестроение класса в колонну по 2.Упражнения на внимание:Перед каждым отделение стоят на расстоянии 4 метра обручи с мячами (разные)**1 упр.** – 1 номер бежит до обруча, берет баскетбольный мяч и делает упражнение «восьмерку», доходит до своего товарища и отдает мяч в руки 2 номеру, сам становится сзади.2 номер делает тоже самое и отдает мяч следующему игроку.**2упр.** -1 номер бежит до обруча, берет волейбольный мяч и проносит мяч вокруг себя доходит до своего товарища и отдает мяч в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает мяч следующему игроку.**3упр**. -1 номер идет до обруча, берет скакалку и делает прыжки через скакалку доходит до своего товарища и отдает скакалку в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает скакалку следующему игроку. Работа в парах (расстояние между учащимися 4 м).1 номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в стойке волейболиста (показ). Руки и ноги выравнивая, плавно выпрямляют и мяч подбрасывают своим игрокам.Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру.2-ой игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.1 номер выполняет броск мяча в пол, 2 номер принимает от пола и посылает точно в руки 1 номеру.Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока (кисти рук на уровне лба), разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу 2-мя руками сверху, возвращая мяч.Ученик выполняет 3- 5 передач сверху над собой. Игра «Мяч капитану»Две команды образуют 2 круга, капитан становиться в середину круга, в руках у капитанов мячи. По сигналу учителя, капитаны по очереди бросают мяч каждому из игроков, ученики возвращают мяч обратно капитанам.  | 20 мин5 мин | Обе колонны располагаются вдоль спортивного зала за боковыми линиями волейбольной площадки.Следить за работой ног.Руки держать под углом к полу, не сгибать в локтях.Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание.Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперед-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны быть слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник.Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу 2-мя руками сверху. Затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб партнеру.Мяч подбрасывать на 0,5- 1 м. Следить за правильной работой рук и ног.Выигрывает та команда, капитан которой быстрее поднимет руки с мячом вверх.  |
|  | **Заключительная часть.**Упражнения на дыхание1. И.П. подняться на носочки руки через стороны вверх –вдох. Руки опустить – выдох2. И.П. Руки на поясе, ноги скрестно поворот головы влево- вправо3. И.П. Руки в замок сзади – наклон вперед – руки тянем вверх.3. Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. | 5 мин | Дышать носом, соблюдать равновесие, следить за дыханием.Класс строится в одну шеренгу. Отметить лучших учащихся |