**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 игроки  Все ловки и высоки,  Любят в мяч они играть  Через 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 колени  3.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 вправо  2. И.П. – о.с., правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками. 1-2 рывок левой рукой, 3-4 рывок правой рукой  3. 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 носом  Следить 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 мин  5 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 дыхание  1. И.П. подняться на носочки руки через стороны вверх –вдох. Руки опустить – выдох  2. И.П. Руки на поясе, ноги скрестно поворот головы влево- вправо  3. 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 |