**План-конспект урока физической культуры по волейболу на тему: "Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками"**

**В 6 «А» классе**

**Цель урока:** Формирование физических качеств через игровые и соревновательные виды деятельности.

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

- обучить исходным положениям и имитационным движениям приема мяча.

- обучить технике передачи мяча в парах, колоннах и, на месте.

- закрепить технику передачи мяча снизу.

* *Оздоровительные и развивающие:*

*-* развивать физические качества координации, ловкости, прыгучести и гибкости.

- развивать внимание, познавательные способности учащихся;

- формировать коммуникативные умения и навыки.

- повышать функциональные возможности организма.

* *Воспитательные:*

- воспитывать умение взаимодействовать в группах, самостоятельность, силы воли, чувства коллективизма.

* формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом.
* *Дидактические :*

**-**содействовать повышению интереса и эмоционально - положительного отношения к занятиям физкультурой.

**Тип урока:** изучение и закрепление материала.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, фронтальный, круговой, игровой, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток.

**Продолжительность урока:** 45мин

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Нагрузка на уроке** | | **Организационно-методические указания** |
| дозировка | Интенсивность |
| **Вводная**  **часть**  **7 мин.** | 1.Построение.  Сообщение задач урока учащимся.  2.Краткий инструктаж по ТБ, согласно теме урока.  3.Строевая подготовка: повороты налево, направо, кругом, расчет на 1-2.  4.Общеразвивающие упражнения в движении, поточно:  -руки вверх на носках  -руки за головой на пятках  - руки на пояс, на внешней стороне стопы  - ходьба в полуприсяде, руки на пояс | 2 мин.    1 мин    3 мин. | средняя  средняя | 1.1. Построение в одну шеренгу  1.2. проверка внешнего вида и количества учащихся; назначение дежурных- помощников.  2.1. Инструкция по ТБ на уроках волейбола и подвижных игр; обратить внимание на интервалы при движении.  4.1. В обход по залу шагом в колонну по одному дистанция в 3 шага. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Обратить внимание на осанку и правильное выполнение разминки, поднимать пятки при беге спиной вперед. |
| 5.Специально – беговые и прыжковые упражнения  Равномерный бег.  -Приставными шагами, имитируя движения волейболиста  -С высоким подниманием бедра  - С захлестыванием голени  - Шагом с восстановлением дыхания   * - Прыжки вдоль сетки с имитацией блокирования   - Прыжками через скамейку, отталкиваясь двумя ногами  - Бег, спиной вперед имитируя верхний прием мяча.  - Восстановление дыхания | 5 мин. | Средняя  Нарастающая  Высокая  средняя | Правильно выполнять команды на быстроту реакции, плечи опущены руки перед собой, ноги полусогнуты.  Следить за дыханием  Глубокий вдох и полный выдох  Прыгать на носочках  Следить за движением через левое плечо |
| **Основная часть**  **27 мин.** | Работа в парах  1.2. ***Специальные упражнения волейболиста с мячом:***  1)Бросок двумя руками из-за головы в пол в прыжке и без прыжка;  2) Бросок одной рукой в руки партнера. 3)Обучение верхней передачи мяча  - упражнения с имитацией техники верхней и нижней передачи мяча на месте  - Передача мяча сверху 3-4 м   Выполнить передачу мяча сверху над собой, затем передать ее партнеру.  - рассказ, показ, опробование с помощью ученика - помощника;  4) Передача мяча сверху через сетку в колоннах    5)Прием – подача мяча  Нижняя прямая подача через сетку и прием мяча снизу | 1мин  2 мин.  1 мин    5 мин.  6 мин.        5мин | высокая | Перестроение в 2 колоны  Работа в парах    1-3. Правильно выполнять стойку, положение кистей, рук, движение ног навстречу мячу, амортизацию при выполнении передач. Исправить и объяснить ошибки.  4) В противоположных колоннах перед сеткой в затылок друг к другу (на расстоянии 1м). По сигналу игрок с мячом выполняет передачу мяча через сетку и перемещается по часовой стрелки в противоположную колону в конец строя. Игрок принимающий ловит мяч двумя руками, подбрасывает над собой и делает передачу через сетку, не давая мячу упасть, убегает вперед и т.д. Побеждает команда, у которой меньше потерь мяча.  5)Деление на две команды  Одна команда становиться в шеренгу вдоль лицевой линии волейбольной площадки,  и выполняет нижнею подачу мяча. Цель команды как можно точней попасть в волейбольную площадку соперника.  Задача соперников принять мяч снизу и оставить мяч после приема в пределах всего волейбольного поля.  Затем команды меняются ролями.  Побеждает, та команда которая совершила меньше ошибок и набрала больше попаданий. |
| 6.Обучение игровым способностям в учебной игре «Пионербол» с элементами волейбола | 7 мин. |  | 6). Деление на команды (мальчики и девочки),  (разрешается ловить мяч, но все передачи через сетку и партнерам делать волейбольной техникой)  Подведение итогов. |
| **Заключи - тельная часть**  **7 мин.** | Построение по количеству набранных жетонов.  Подведение итогов урока. Рефлексия | 2 мин.  3мин |  | Поблагодарить учащихся за урок. Определить лучшую команду, выделить старательных учеников.  анализ работы на уроке, выставить оценки |
| Релаксация. Дыхательные упражнения.  Домашнее задание. | 1мин.  1 мин |  | Дыхательные упражнения  (глубокий вдох через нос –длинный выдох через рот руки из положения «по швам» в медленном темпе на вдохе поднимаются через стороны вверх на 8 счетов на выдохе в том же темпе опускаются в исходное положение)  Упражнения для развития прыгучести (прыжки из положения сидя в прыжке, тянутся вверх поднятыми руками, имитируя блок 6-8 прыжков в быстром темпе) |
| Организованный уход с урока. | | | |
|  |