**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.  |  средняясредняя | 1.1. Построение в одну шеренгу1.2. 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. | СредняяНарастающаяВысокаясредняя | Правильно выполнять команды на быстроту реакции, плечи опущены руки перед собой, ноги полусогнуты.Следить за дыханиемГлубокий вдох и полный выдохПрыгать на носочкахСледить за движением через левое плечо |
| **Основная часть****27 мин.** |  Работа в парах1.2. ***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 парах1-3. 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 командыОдна 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. |
|  |