

План – конспект урока по физической культуре 6 класс

Тема урока: Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.

Цель урока: Создать условия для формирования у обучающихся умения и навыки игры в волейбол

Планируемые результаты:

Предметные результаты: 1. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 2. Закреплять понятия двигательных действий. 3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.

Метапредметные результаты: 1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 2. Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации.

Личностные результаты: 1. Формировать мотивацию учебной деятельности. 2. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить пути разрешения спорных ситуаций. 3. Воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 12 мин.	1. Построение в одну шеренгу, рапорт дежурного, приветствие, сообщение темы и задач урока	1 мин.	Проверить самочувствие обучающихся, наличие спортивной формы и обуви.
	2. Сообщение о правилах поведения и техники безопасности во время урока физической культуры.	1 мин.	
	3. медико – педагогический контроль: измерение ЧСС за 10 сек.	30 сек.	Полученный результат умножить на 6. Регулируем нагрузку.
	4. Ходьба, бег (передвижение в стойке волейболиста, захлестом голени, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом)	2 мин.	
	5. Общеразвивающие упражнения в парах с мячом:	7 мин.	
<ul style="list-style-type: none">И.П. – стоя спиной друг к другу, мяч в прямых руках над головой. 1-2 – наклон вперед (партнер назад); 3-4- И.П., 5-8-го же, поменявшись.И.П.- основная стойка, стоя лицом друг к другу, мяч удерживать грудью между	6-8 раз 6-8 раз	Следить за удержанием мяча. Следить за удержанием мяча.	

Основная часть 29 мин.	<p>собой, руки сцеплены. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4- И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> И.П.-то же, мяч в согнутых руках перед грудью. 1-шаг назад левой, руки выпрямить; 2- И.П.; 3-4- то же правой ногой. И.П.- то же, мяч в прямых руках над головой. 1- наклон вправо, ногу в сторону на носок; 2- И.П.; 3-4-то же влево. И.П. – стоя спиной друг к другу. 1- выпад правой ногой вперед, наклон назад; 2- И.П.; 3-4- то же левой ногой И.П.- то же, мяч зажат между партнерами на уровне пояса, ноги врозь, руки прямые в стороны, держаться кистями. 1-2- присесть; 3-4- И.П. И.П. – сидя на полу, ноги врозь, опереться ступнями, мяч в прямых руках перед грудью. 1-4 – поворот туловища влево; 5- 8 – то же вправо. И.П.- то же. 1-2- наклон вперед (партнер назад); 3-4- И.П.; 5- 8- то же, поменяться ролями. И.П.- стоя лицом друг к другу, мяч в согнутых руках перед грудью. Прыжки на месте. 	6-8 раз	Мяч в руках держать с напряжением
		6-8 раз	Наклоняться как можно ниже.
		6-8 раз	Партнера поднимать на спину.
		6-8 раз	Удерживать мяч.
		6-8 раз	Увеличивать амплитуду движения
		6-8 раз	Наклоняться как можно ниже
		12- 15 раз	Партнер тянет мяч с силой к себе.
		5 мин.	Перестроить обучающихся в пары
		13 мин	Правильное расположение рук при передачи мяча двумя руками сверху и снизу
		11 мин.	Выполнять правильно и
	<p>1.Броски мяча двумя руками в парах; Высокие броски двумя руками; Броски мяча с ударом об пол</p> <p>2.Передачи мяча двумя руками сверху и снизу: - наброс на передачу мяча двумя руками сверху и снизу, - передача мяча двумя руками сверху и снизу на оптимальном расстоянии, - передача мяча двумя руками сверху над собой и сверху партнеру, - передачи мяча двумя руками через сетку.</p> <p>3.Подвижные игры: «25 передач» обучающие,</p>		

<p>Заключительная часть 4 мин.</p>	<p>объединяются в пары, становятся друг против друга на расстоянии 6-10 метров, по сигналу выполняют передачи мяча. Побеждает пара, быстрее выполнившая 25 передач. <i>«Попади в щит»</i>. Класс делится на две команды, становятся в колонну по одному перед линией, у направляющих мяч. По сигналу направляющий бежит к дуге и, не наступая на нее, выполняет верхнюю передачу мяча, стараясь попасть в баскетбольный щит, потом подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику.</p> <p>Упражнения на внимание, Измерение ЧСС за 10 сек. Анализ выполнения учебных заданий обучающимися, рефлексия, домашнее задание.</p>	<p>быстро передачи</p> <p>Побеждает та команда, набравшая больше попаданий</p> <p>4 мин.</p> <p>Восстановление дыхания после игр.</p> <p>Отметить активных учеников</p>
--	---	---