**План-конспект урока по волейболу в 6 классе.**

**Учитель: Морозова Ольга Николаевна,**

**МБОУ «Топкановская ООШ»**

 **Цель урока:**

1. научить правильному выполнению верхней передачи мяча.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками.
2. Развивать ловкость, точность передач, координацию движений.
3. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, взаимопомощь.

**Оборудование:** скакалки, волейбольные мячи, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировк а | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная - 13-15 мин.** |  Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.**Упражнения на осанку:**- ходьба на носках, руки в стороны;- ходьба на носках, руки вверх;- ходьба на пятках, руки к плечам;- ходьба в полуприседе, руки на пояс;- ходьба в полном приседе, руки на колени.**Бег:** | 1-2 мин.2 мин.2-3 мин. | Обратить внимание на внешний видДобиться чёткого выполнения командСледить за осанкойВыше на носках, кисти на уровне плечВыше на носках, руки ладонями вовнутрьПодбородок приподнят, прогнуться в пояснице, руки не опускать.Спина выпрямлена, ладони вовнутрь.Спина выпрямлена, ступаем на всю стопу. |
|  - Обычный; - приставными шагами правым и левым боком вперед; - «змейкой»; - спиной вперед; - с ускорением по сигналу. | 2-3 мин. | Бег, выполнять с передней части стопы.Ноги не скрещиватьСтрого повторяем движения направляющего.По свистку учителя |
| **Комплекс ОРУ со скакалками:*** + И.П. – о.с., скакалка внизу

1 – руки вперёд2 – руки вверх3 – руки вперёд4 – И.П.* + И.П. – о.с., скакалка внизу

1 – руки вверх2 – руки опустить за спиной3 – руки вверх4 – И.П.* + И.П. – стойка, скакалка сзади

1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх;4 – И.П.* + И.П. – стойка, руки вперёд

1,2 – поворот влево 3,4 – поворот вправо.* + И.П. –о.с. скакалка внизу

1 – руки вверх, выпад правой ногой назад2 – И.П.3 – руки вверх, выпад левой ногой назад4 – И.П* + И.П. – стойка, скакалка вперёд

1 – руки вперёд, выпад влево2 – И.П.3 – руки вперёд, выпад вправо4 – И.П.* + Прыжки со скакалкой
 | 8 мин.6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз8-10 разДевочки -50 раз,Мальчики - 40 раз  | Осанка, руки поднимаем прямо.Скакалка сложена вдвоеРуки не сгибатьСпина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываемПрямую ногу отводим назад, спина прямая, руки вертикально.Спина прямая, выпады, ногу сгибаем в колене, руки прямые.Прыжки выполнять на передней части стопы, стараться ноги в коленях не сгибать |
| **Основная часть - 25 -26 мин** |  **Совершенствование верхней передачи мяча:*** + Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхнюю передачу.
	+ Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру.
	+ Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру.
	+ Выполнение верхней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед.
	+ Передачи мяча над собой.
	+ Передачи мяча через сетку в парах на расстоянии 1-2 м от сетки
	+ Передачи мяча в стенку на точность передачи

 **Учебная игра по упрощенным правилам через сетку без подач** | 12-13 мин1-2 мин.2-3 мин.2-3 мин.4-5 мин1-2 мин.2-3 мин1-2 мин.12-13 мин. | Стойка игрока. Руки согнуть в локтях, кисти на уровне лицаСогласованность движений рук и ног. Касаться мяча только подушечками пальцевСледить за действиями партнера, за соблюдением техники безопасностиПравильное положение кисти на мяче. Расстояние между парами 3-4 метраРуки не разводить в стороны,высокая траектория полета При передаче мяча движение должно быть энергичным, пальцы напряжены и слегка согнутыСтойка игрока. Руки согнуть в локтях, кисти на уровне лицаИгра через сетку без подач, разыгрывать мяч между игроками.Следить за четким судейством игры, вести счет. |
| **Заключительная– 3-4 мин.** | Ходьба, упражнения на дыханиеПостроение. Подведение итогов урока.Оценки.Домашнее задание.Организованный выход в раздевалку. | 1-2 мин.1 мин.1 мин. | В колонне по одному под счет.В шеренгу.Отметить самых старательных.Выставление оценок за урок.Прыжки со скакалкой 1 мин. |