**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 вид  Добиться чёткого выполнения команд  Следить за осанкой  Выше на носках, кисти на уровне плеч  Выше на носках, руки ладонями вовнутрь  Подбородок 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 скрещивать  Строго повторяем движения направляющего.  По свистку учителя |
| **Комплекс ОРУ со скакалками:**   * + И.П. – о.с., скакалка внизу   1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – руки вперёд  4 – И.П.   * + И.П. – о.с., скакалка внизу   1 – руки вверх  2 – руки опустить за спиной  3 – руки вверх  4 – 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 назад  2 – И.П.  3 – руки вверх, выпад левой ногой назад  4 – И.П   * + И.П. – стойка, скакалка вперёд   1 – руки вперёд, выпад влево  2 – И.П.  3 – руки вперёд, выпад вправо  4 – И.П.   * + Прыжки со скакалкой | 8 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  Девочки -50 раз,  Мальчики - 40 раз | Осанка, руки поднимаем прямо.  Скакалка сложена вдвое  Руки не сгибать  Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.  Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываем  Прямую 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 мин  1-2 мин.  2-3 мин.  2-3 мин.  4-5 мин  1-2 мин.  2-3 мин  1-2 мин.  12-13 мин. | Стойка игрока. Руки согнуть в локтях, кисти на уровне лица  Согласованность движений рук и ног. Касаться мяча только подушечками пальцев  Следить за действиями партнера, за соблюдением техники безопасности  Правильное положение кисти на мяче. Расстояние между парами 3-4 метра  Руки не разводить в стороны,  высокая траектория полета  При передаче мяча движение должно быть энергичным, пальцы напряжены и слегка согнуты  Стойка игрока. Руки согнуть в локтях, кисти на уровне лица  Игра через сетку без подач, разыгрывать мяч между игроками.  Следить за четким судейством игры, вести счет. |
| **Заключительная– 3-4 мин.** | Ходьба, упражнения на дыхание  Построение.  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. |