

## План – конспект урока по волейболу

Класс: 6

Тема: Волейбол

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения передачи двумя руками сверху.
2. Развивать ловкость, точность передач, координацию движения.
3. Воспитывать чувство коллективизма в учебной игре волейбол.

Методы: рассказ, показ, фронтальный групповой.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, свисток, секундомер

№ части урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть урока 10-12 мин	1. Построение. Рапорт Приветствие. Сообщение задач урока  Строевые упражнения  Измерение ЧСС  Упражнение на осанку -ходьба на носках руки в сторону;  -ходьба на носках руки вверх;  -ходьба на пятках, руки к плечам;  -ходьба в полуприсяде, руки на пояс; Бег: -обычный -приставными шагами правым и левым боком вперёд; -«змейкой»  -спиной вперёд:	1 мин 1 мин  1 мин  10 сек  3 мин       2 мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся Добиться чёткого выполнения команд       выше на носках, кисть на уровне плеч выше на носках, ладони внутрь подбородок поднять, прогнуться в пояснице спина выпрямлена  ноги не скрещивать  строгое выполнение движения направляющего
	Комплекс ОРУ в ходьбе 1. кисть в замок 2. руки в стороны, кисти зажаты в	4 мин 5-8	вращение на 4 счёта

	<p>кулак</p> <p>3.руки в стороны, кисти зажаты в кулак</p> <p>4.правая вверху, зажата в кулак</p>	<p>5-8</p> <p>5-8</p> <p>2-3</p>	<p>вращение на 4 счёта вправо, влево</p> <p>вращение в локтевых суставах на 4 счёта</p> <p>вращение в плечевом суставе вперёд, назад на 4 счёта</p>
<p>Основная часть</p> <p>25мин</p>	<p>Совершенствование верхней передачи мяча</p> <p>1.Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхнюю передачу</p> <p>2.Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру</p> <p>3.Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру</p> <p>4.выполнить верхние передачи мяча в парах на месте</p> <p>Учебная игра по упрощённым правилам через сетку</p>	<p>10 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Стойка игрока. Руки согнуты в локтях на уровне лица</p> <p>Согласованность движений рук и ног</p> <p>Следить за действиями партнёра, за соблюдением тб</p> <p>Правильное положение кисти на мяче</p> <p>Совершенствовать изученные приёмы в условиях игры</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Подсчёт ЧСС</p> <p>Игра «Минутка»</p> <p>Рефлексия</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Организованный выход из зала</p>	<p>10 сек</p> <p>1 мин</p>	<p>Упражнение на дыхание,</p> <p>восстановление ЧСС</p> <p>Оценить самого себя</p> <p>Поднимание туловища 50 раз</p>