

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 6 класса

« Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».

Задачи урока:

1. Обучение передаче мяча 2-мя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока;
2. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества.
3. Формировать правильную осанку, укреплять основные группы мышц учеников.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, обручи.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 12 мин	<p>Построение. Задачи урока.</p> <p>1. Ходьба и упражнения на укрепление осанки:</p> <ul style="list-style-type: none">- На носках руки в стороны, вверх, на поясе,- На пятках руки за головой, перед собой,- На внешней стороне стопы, руки на поясе- В полуприсяде , руки вперед- В полном присяде, руки на колени <p>2. Медленный бег (равномерный бег с чередованием перемещений в стойке игрока правым, левым боком, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, с поворотом на 360 градусов).</p> <p>ОРУ на месте (на основные группы</p>		<p>Проверить готовность учащихся, напомнить правила ТБ.</p> <p>Равномерный бег по залу. Следить, чтобы перемещения ученики выполняли в стойке игрока.</p> <p>Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение</p>

	<p>мышц).</p> <p>1. И.П. круговые движения головой на 4 счета влево</p> <p>На 4 счета вправо</p> <p>2. И.П. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками</p> <p>1-2 рывок левой рукой</p> <p>3-4 рывок правой рукой</p> <p>3. И.П. Упражнение на внимание на счет 6.(с хлопком)</p> <p>4. 1-поворот направо, правая рука в сторону;</p> <p>2. - И.П.</p> <p>3- поворот налево, левая рука в сторону;</p> <p>4. И.П.</p> <p>5.Наклоны в сторону</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе</p> <p>1.-Наклон влево</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3. Наклон вправо</p> <p>4 – И.П.</p>		<p>и дистанцию.</p> <p>Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носом</p> <p>Следить за осанкой.</p>
--	---	--	---

	6. Прыжки		
Основная часть 30 мин	<p>1. Деление класса на два отделения.</p> <p>Перед каждым отделением стоят на расстоянии 4 метра обручи с мячами (разные)</p> <p>1 упр. – 1 номер бежит до обруча, берет баскетбольный мяч и делает упражнение «восьмерку», доходит до своего товарища и отдает мяч в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает мяч следующему игроку.</p> <p>2 упр. - 1 номер бежит до обруча, берет волейбольный мяч и проносит мяч вокруг себя доходит до своего товарища и отдает мяч в руки 2 номеру, сам становится сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает мяч следующему игроку.</p> <p>3 упр. - 1 номер идет до обруча, берет скакалку и делает прыжки через скакалку доходит до своего товарища и отдает скакалку в руки 2 номеру, сам становится</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Оба отделения располагаются вдоль спортивного зала за боковыми линиями волейбольной площадки.</p> <p>Следить за работой ног.</p> <p>Руки держать под углом к полу, не сгибать в локтях.</p> <p>Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание.</p>

	<p>сзади. 2 номер делает тоже самое и отдает скакалку следующему игроку</p> <p>Работа в парах (расстояние между учащимися 4 м).</p> <p>1 номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в стойке волейболиста (показ) Руки с ногами выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку.</p> <p>Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру. 2-ой игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец.</p> <p>Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.</p> <p>1 номер выполняет бросок мяча в пол, 2 номер принимает от пола и посылает точно в руки 1 номеру</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперед-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны быть слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник.</p> <p>Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу 2-мя руками сверху. Затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб партнеру.</p> <p>Мяч подбрасывать на 0,5- 1 м. Следить за правильной работой рук и ног.</p>
--	---	---	--

	<p>Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока (кисти рук на уровне лба), разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу 2-мя руками сверху, возвращая мяч.</p>	3 мин	
	<p>Ученик выполняет 3- 5 передач сверху над собой.</p>	2 мин	
<p>Заключительная часть 3мин</p>	<p>Подведение итогов. Исправление ошибок. Домашнее задание</p>		