МОУ Ишненская СОШ

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Урока по волейболу в 6 классе

Дата проведения:

Время проведения: 10. 00

Место проведения: спортивный зал

Учитель: Петров Юрий Валерьевич

**Тип урока:** комбинированный

**Цель урока:** изучение и совершенствование разминки волейболиста и верхней передачи, разностороннее физическое развитие учащихся с помощь упражнений, укрепление здоровья.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные***
* Выполнение ОРУ волейболиста
* Совершенствовать элементы упражнений на сетке
* Осваивают технику выполнения верхней передачи
* Совершенствовать выполнения верхней передачи в колоонне
* **Развивающие**
* Развивать силу мышц рук, брюшного пресса и координации движения
* Формировать правильную осанку.
* **Воспитательные**
* Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
* Воспитывать у детей самостоятельности, дисциплинированности, чувство коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты,мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методическое указания** |
| 1 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 16 МИН |  |
|  | 1.Построение,рапорт, приветствие, задачи урока. | 1 мин | Обратить внимание на внешний вид.  |
|  | 2.Строевые упражнения. Повороты налево, направо ,кругом, пол-поворота | 1 мин | Следить за правильностью выполнения |
|  | 3. Ходьба, разновидности ходьбы с выполнением заданий (на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; в приседе, руки на колени) | 1 мин  | Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи отвести назад |
|  | 4.Бег по кругу, «змейкой», противоходом | 2 мин | Класс выполняет варианты бега по команде учителя |
|  | 5. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока |  | Показ учителем |
|  | 6. Перемещение вдоль сетки с имитацией нападение и блока |  | Показ учеником,Учитель держит мяч над сеткой  |
|  | 7.Перемещение вдоль сетки с имитацие нападения ,блока и бокового падения |  | Показ учеником и страховкой учителя |
|  | 8.Перестроение через центр в колонну по два | 30 сек | Дистанция и интервал 2 метра |
|  | 9.ОРУ без предметов (проводит упражнение один из учеников) | 5 мин | Следить за правильной последовательность выполнения упражнений |
|  | 1) Упражнение на осанку |  |  Следить за речью ученика |
|  | 2)Упражнение на мышцы шеи |  | Следить за показом ученика |
|  | 3)Упражнение на плечевой пояс (рывковые движения) |  | Локти вниз не опускать |
|  | 4)Упражнение на плечевой пояс(круговые движения) |  | Руки прямые |
|  | 5)Упражнение на прямые мышцы спины и живота |  | Ноги в коленях не сгибать |
|  | 6)Упражнение на косые мышцы живота и спины |  | Глубже наклон |
|  | 7)Упражнение на мышцы бедра |  | Выше мах, нога прямая |
|  | 8)Упражнение на коленный сустав |  | Спину держать прямо |
|  | 9)Упражнение на голеностопный сустав |  | Выше прыжок |
|  | 10)Упражнение на кистевой сустав |  |  |
|  | 2)Упражнение на коленный сустав 2 упражн. |  | Упор руки сзади |
| 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **25 МИН** |  |
|  | 1.ОРУ с мячами( бросоки ,удары с отскоком от пола) | 5 мин | Передняя шеренга 6 шагов вперед с поворотом кругом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Верхняя передача постановка пальцев на мяч | 2 мин | Правильность выполнения у каждого ученика(напряжение мизинца, расстояние между большими и указательными пальцами) |
|  | 3.Верхняя передача в пол | 2мин | По свистку смена |
|  | 4. Медленная верхняя передача | 2 мин | Правильность выбрасывания мяча(траектория) |
|  | 5.Верхяя передача над собой по 10 раз со сменой | 2 мин | Правильность постановки пальцев |
|  | 6 .Верхняя передача над собой и партнеру | 3 мин | Правильность постановки ноги движение вперед после передачи |
|  | 7.Верхняя передача сидя на полу  | 2 мин | Расстояние 2-3 метра |
|  | 8.Верхняя передача в паре | 2 мин | Расстояние 2-3 метра |
|  | 9.Верхняя передача во встречных колоннах( 2 колонны) | 5 мин | Выполнив передачу уходит в конец своей колонны |
|  |  |  |  |
| 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **5 МИН** |  |
|  | 1.Построение |  | Дальней правой лицевой |
|  | 2.Игра на внимание : игра «Класс выполняет» |  |  |
|  | 3.Подведение итогов. Домашнее задание |  | Самооценка выполнения верхней передачи. Показ правильно выполненных пердач учениками |