**План – конспект**

**открытого урока по физической культуре в 6 классе**

Тема урока: Волейбол. Верхняя, нижняя передача.

Задачи урока: 1. Закрепить навык приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками.

2. Тренировка навыков и умений в становлении спортивно-игровой техники.

3. Воспитание отношений игрового партнерства, стиля взаимодействия и противодействия.

Место проведения: спортивный зал ОСШ №10

Время проведения: 14.00

Дата проведения: 28.10

Инвентарь: Мячи волейбольные, набивные мячи, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, свисток.

Учитель: Пестов Юрий Васильевич.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| содержание урока | дозировка упражнений | организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**  Построение, приветствие, сообщение задач урока.  Строевые упражнения.  Ходьба различными способами.  Бег и его разновидности  1.Змейкой.  2. По диагонали.  3.Дрблением и сведением.  ОРУ в движении  1. И.п. Руки в замок перед собой.  Круговые движения кистями    2. И.п. руки в замок вверх ладонями  вверх.  Под каждый шаг прогнуться руки назад  3. И.п. Правая рука в, верху  Отведение прямых рук на зад под каждый шаг.  1-2 правая в верху  3-4 смена положения рук  4.И.п. руки перед грудью.  1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 прямых  5.И.п.руки в замок перед собой  1- шаг правой ногой поворот туловища в право  2- шаг левой ногой поворот туловища в лево  6.И.п.руки в замок назад ладонями в низ  1- 4 наклон вперед руки в верх  7.прыжки на месте  1-3 простые прыжки  4- с группировкой  8.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пальцах (м)  Отталкивание пальцами от стены (д)  9. «Смена мест»  бег с ускорением до средней линии  10. «Мяч среднему»- водящий стоит в центре круга, команда перемещается приставными шагами вокруг, мяч передается от груди. После 1 круга перемещения водящий меняется, когда в роли водящего побывают все игроки, игра завершается.  **Основная часть**  1.Работа в парах:  - верхний прием с набрасывания партнера,    -верхний прием в парах,    - нижний прием с набрасывания партнера,  - нижний прием в парах,  2.Работа в колоннах – соревнование:  -«Одна верхняя передача».        3.Эстафеты:  -«Пронеси мяч»    -«Мяч в обруче»    Подведение итогов соревнований.  4.Работа по станциям:  - Передачи сверху двумя руками  - Прыжки через скамейку боком  -Поднимание коленей до прямого угла.  **-** Прыжки через скакалку.  -Упражнение с гантелями.  -Передачи мяча сверху с отскоком от стены.  **Заключительная часть**  Построение.  Игра «минутка»  Подведение итогов урока.  Выставление оценок.  Организованный уход. | 15 мин  30 сек  3 мин  2 раза  4 раза  4-6 раз  8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз  6 раз  15 раз  2 раза  25 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  5-6 мин  5 мин    30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  5 мин | «Равняйсь! Смирно!»  «Напра-во!, нале-во!, кру-гом!»,«налево в обход площадки шагом марш!»  Через середину по одному.  В право, в лево по одному.  Через середину по два.  В обратном порядке.  Упражнение выполняется в движении в колонне по одному.  Руки прямые.  Упражнение выполняется под каждый шаг  Упражнение выполняется под каждый шаг  В прыжке стараться подтянуть колени к груди.  Перестроение в колонну по два  Из различных положений в стойке волейболиста  Класс делится на две команды которые встают на боковых линиях волейбольной площадки.  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.  Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.    Капитан стоит напротив колонны в 3х м. По сигналу капитан верхней передачей посылает мяч направляющему, тот после приема уходит в конец колонны.  После того, как все побывают в роли водящего, происходит смена капитана. Игра завершается, когда все побывают в роли капитана, команда, закончившая игру раньше выигрывает.    (на запястьях выпрямленных рук)  Перед каждой командой на расстоянии 3 м. лежит мяч в обруче. По сигналу направляющие бегут к мячу выполняют 3 верхние передачи над собой, кладут мяч на место, после этого возвращаются в колонну.  Задание выполняется набивным мячем.  Упражнение выполняется в висе на гимнастической лестнице.  В одну шеренгу. |

.