**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 назад3. И.п. Правая рука в, верху Отведение прямых рук на зад под каждый шаг. 1-2 правая в верху 3-4 смена положения рук4.И.п. руки перед грудью.1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 прямых5.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 низ1- 4 наклон вперед руки в верх 7.прыжки на месте 1-3 простые прыжки 4- с группировкой8.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пальцах (м)Отталкивание пальцами от стены (д)9. «Смена мест»бег с ускорением до средней линии10. «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 мин2 раза4 раза4-6 раз8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз4-6 раз 6 раз15 раз2 раза25 мин2 мин2 мин2 мин2 мин5-6 мин5 мин  30 сек30 сек30 сек30 сек30 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 шагУпражнение выполняется под каждый шагВ прыжке стараться подтянуть колени к груди.Перестроение в колонну по дваИз различных положений в стойке волейболистаКласс 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. |

.