## **План-конспект урока физической культуры 6 класс**

**Тема урока:** Спортивные игры «Волейбол»

**Тип урока:** комбинированный

**Задачи урока:**

**Дидактическая:**

Передача мяча над собой, нижняя и верхняя подача мяча и передвижение по площадке

**Развивающая:**

Развивать прыгучесть, силу, координации движений, быстроту мышления, ловкость

**Воспитательная:**

Воспитывать у учащихся чувство коллективизма, приобщение учащихся к самостоятельным занятиям спортом

**Методы обучения:** наглядно-практический, игры

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:**

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, флажки, скамейки, скакалки

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока и содержание | Дозировка  (мин) | Организационно-метод указания |
| 1. Подготовительный этап.   Построение. Рапорт. Приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевые упражнения.  Повороты кругом на месте.  Команды «Стройся», «Равняйсь» и др.  Общеразвивающие упражнения на месте и в движении | 15  3  2  1  9 | Обратить внимание на спортивную форму.  Краткие, простые.  Команды четкие под счет  Во время бега, стопу ставить мягко, спина прямая, не разговаривать  Упражнения выполнять под счет с максимальной амплитудой движений |
| 1. Основной этап   Волейбол. Показать и рассказать технику передачи мяча над собой  Показ и рассказ техники подачи мяча  Поделиться на пары  Показать на примере  Совершенствование навыков.  Учебная игра | 25  1-2  5-7  10-12  5 | Перед передачей занять стартовую стойку и перемещение к месту встречи с мячом. Стопы параллельно друг другу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча ноги разгибаются в коленях, затем руки и выполняют встречное движение к мячу.  Левая нога (правши)ставится перед правой ,ноги несколько согнуты в коленях, левое плечо впереди правого, тяжесть тела распределить на обе ноги  Имитация без мяча и с мячом  Напомнить ТБ  Игра на счет, команды смешанные. |
| 1. Заключительный этап   Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Задание на дом: зарядка, подтягивание на высокой перекладине (мал), прыжки на скакалке (дев) | 5 | Отметить успехи и ошибки |