

План-конспект урока физической культуры для 6 класса



*Васильев В.В.,
учитель физической культуры*

Тип урока: Комбинированный.

Вид урока: Комплексный по волейболу.

Тема урока: Оздоровительный бег. Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе.

Цель урока: Научить взаимодействию в парах, развить скоростные навыки.

Задачи урока:

1. Воспитательные задачи:

1.1. Воспитывать взаимопомощь, чувство ответственности,

1.2. Воспитывать потребность и умение сознательно применять волейбол в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья.

2. Образовательные задачи:

2.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу) двумя руками в парах.

3. Оздоровительные задачи:

3.1. Воспитание общей выносливости.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность урока: 40 минут.

Инвентарь и оборудование:

1. Волейбольная сетка – 1 штука

2. Волейбольные мячи – 14 штук

3. Фишки – 2 штуки

4. Секундомер – 1 штука.

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические и организационные указания
Подготовительная часть: 10 мин			
Организовать учащихся для проведения урока	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин	Напомнить учащимся правила техники безопасности на уроке.
Содействовать разогреванию и введению организма в работу	2. О.Р.У. в движении: - ходьба на носках, пятках, перекат с пятки на носок;	9 мин	ОРУ и перемещения выполняются в движении шагом и

	- ходьба по внешней стороне ступни; -ходьба в полуприсев, полный присев; -выпады вперед (наклон вперед при каждом шаге); - бег, бег правым (левым) боком, приставными шагами; -ноги прямые перед собой; - с высоким подниманием бедра; - ноги сзади взмахлест; - с крестный шаг; - бег спиной вперед.		бегом. Обратить внимание на мышцы рук и локтевого и плечевого пояса
Основная часть: 27 мин			
Совершенствовать приём мяча сверху (снизу) двумя руками.	1. Передачи мяча в парах: - бросок мяча из-за головы; - бросок мяча из-за головы с отскоком от пола; - передача мяча правой(левой) одной рукой; - разные способы передачи мяча сверху (снизу). 2. Эстафеты с волейбольными мячами.	22 мин. 5 мин.	Следить за сигналом. Следить за перемещением, за постановкой рук и ног. Кисть идёт за мячом. Подготовка к игре. Следить за сигналом.
Заключительная часть 3 мин			
Содействовать оптимизации дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма	1.Восстановительные упражнения.	1 мин.	Следить за правильным дыханием
	2. Оценка действий класса в целом.	1 мин.	
	3. Уборка инвентаря.	1 мин	