**Урок физической культуры в 6 классе**

**Тема урока**: «Игра в волейбол по упрощённым правилам»

**Цели:**

-совершенствовать технику передачи мяча в тройках после перемещения.

- развивать ловкость, координацию движений, способствовать развитию скоростно-силовых качеств.

- воспитание волевых качеств, умения и желания работать в коллективе.

**Тип урока:** комбинированный.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

**Форма урока**: фронтальная, групповая, поточная.

**Методы проведения**: словесный, наглядный, практический, игровой.

**Применение современных образовательных технологий**: здоровьесберегающие, личностно-ориентированный подход и обучение в сотрудничестве.

**Место проведения:** спортзал

**Класс:** 8; **количество учащихся:** 11

**Учитель:** Сергоманова Елена Владимировна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **1** | **Подготовительная часть** | **10-12 мин.** |  |
|  | **а) Построение, сообщение задач урока.** На уроке мы будем совершенствовать технико-тактические приемы в волейболе.  **б) Разминка в движении**  Класс, направо! В обход по залу шагом марш! Руки вверх, ходьба на носочках, руки за голову ходьба на пятках, руки за спину- на внешней стороне стопы, на внутренней, руки на пояс - перекат с пятки на носок, смена положения рук в прыжках. Бег в медленном и среднем темпе с переходом на ходьбу с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Приставной шаг- правым и левым боком; ходьба спиной вперед. Бег в медленном, равномерном темпе с выполнением различных заданий. Дыхательные упражнения.  Перестроение в три шеренги.  **ОРУ с мячами:**  **1.**И.П.-о.с., руки с мячом внизу. На счет 1-руки с мячом, вверх, на счет 2-и.п.;  **2.** и.п.-о.с. На счет 1-руки с мячом -вверх; на счет 2-наклон вправо; на счет 3 -руки с мячом -вверх; на счет 4-наклон влево; на счет 5-руки с мячом -вверх; на счет 6- руки с мячом вниз.  **3.**и.п.- о.с., руки с мячом внизу. На счет 1 - руки с мячом -вверх; на счет 2 -наклон вперед, мяч касается носков ног; на счет 3 - присесть, руки с мячом вперед; на счет 4- прыжком вверх, и.п.  **4.**и.п.- ноги шире плеч, мяч в руках за спиной; пружинящие наклоны вперед на 3 счета, на счет 4 - и.п.  **5.**и.п.- о.с., руки в стороны, мяч в одной из рук; на счет 1- мах ногой, мяч проносим под коленом; на счет 2 - и. п.  **6.**и.п. - о.с., руки с мячом внизу. Прыжки на двух ногах одновременно с ведением мяча правой и левой рукой.  Перестроение в одну шеренгу. Перестроение в две колонны. | 1-2 мин.  3 мин.  5-6 мин.  2-4раза  4-6 раз  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз каждой ногой.  20-30 прыжков.  1мин. | Построение, приветствие, сдача рапорта дежурным.  Измерение ЧСС.  Спина прямая, следим за осанкой.    Следим за головой, спина прямая.  Во время бега не обгоняем, соблюдаем порядок движения, бег в медленном и среднем темпе. По свистку обучающиеся должны останавливаться. Следить за соблюдением дистанции.  Следить за правильностью расчета на: Шесть, Три, на Месте. Дежурный раздает волейбольные мячи.  Следим за руками, наклон выполняем как можно ниже.  Стараемся не ронять мяч.  Во время наклона- тянуться вниз, присед выполняем на полную стопу, выпрыгиваем не подбрасывая мяч.  При выполнении наклона вперед, руки с мячом тянуть вперед-вверх. Стараемся не ронять мяч.  Обратить внимание, что упражнение выполняется одноименной рукой и ногой.  Основное внимание обращать на одновременность выполнения прыжков и ведения мяча. Не допускать ведение мяча двумя руками.  Дежурный собирает мячи.  Оборудование мест занятий |
| **2** | **Основная часть** | **23-25 мин.** |  |
|  | **Задания в колоннах:**  **а) «Карусель» (передача мяча во встречных колоннах, через сетку)**:  1. прямая  2. по диагонали  3.верхняя прямая подача и прием подачи в шеренгах через сетку;  **б) Формирование команд для игры в волейбол.**  Упражнения на восстановление дыхания. Перестроение. | 16-18 мин.  5 мин.  1-2мин. | - 1 задание: верхняя передача волейбольного мяча через сетку, в 2 встречных колоннах,  - 2 задание: верхняя передача волейбольного мяча через сетку, в 4встречных колоннах;  - 3 задание: шеренги выполняют задание по очереди:1-я шеренга подает, 2-я –принимает, а потом 2-я –подает, 1-я - принимает;  Игра по упрощенным правилам, с использованием комбинаций из разученных перемещений.  Выдох удлиненный.  Следить за состоянием кожных покровов. |
| **3** | **Заключительная часть** | **23-25 мин.** |  |
|  | **а) Построение.** **Измерение ЧСС**.  Правила игры в вопросах и ответах.  **б) Подведение итогов:**  - Что было самым интересным для вас?  - Кто почувствовал ситуацию успеха:  «У меня получилось!»  - Что было самым трудным?  - Над чем ещё необходимо поработать?  Учитель оценивает учеников.  **в) Домашнее задание:**  До свидания! Направо! В класс шагом. |  | Опрос учащихся    Придумать новые упражнения (ОРУ) с мячом.  Выставление оценок.  Желаю вам крепкого здоровья, и научиться выполнять различные упражнения с мячом. |