**План-конспект урока по физической культуре.**

**Ф.И.О. учителя:**Сиротина Виктория Станиславовна

**Класс:**6 «А»

**УМК:** Учебник «Физическая культура». 5-7класс. Под редакцией М.Я. Виленского - М. Просвещение 2013г.

**Тема урока:**«Волейбол. Передача мяча сверху и передача мяча снизу двумя руками».

**Цель урока:** совершенствование необходимых знаний о технике выполнения передач мяча сверху и передач мяча снизу двумя руками.

**Задачи урока:**

1. Знать технику выполнения передачи мяча сверху и передачи мяча снизу двумя руками.
2. Совершенствовать технику передачи мяча сверху и передачи мяча снизу двумя руками.
3. Развивать физические качества: координацию движений, быстроту.
4. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи.

**Тип урока:**комплексный.

**Формы работы:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Опорные понятия, термины:**стойка волейболиста, передача мяча сверху и передача мяча снизу двумя руками.

**Оборудование:**волейбольные мячи, свисток

**Место проведения урока:**спортивный зал школы.

**Планируемые результаты урока.**

**Предметные -**овладеть знаниями о технике приёмов, уметь применять полученные знания и изученные технические приёмы игры в волейбол в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные -**уметь определять цель, ставить и формулировать учебные задачи; осуществлять контроль своей деятельности; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их; уметь слушать собеседника и вступать с ним в диалог; уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе.

**Личностные -**формировать мотивы учебной деятельности и потребность к ведению здорового образа жизни; формировать ответственность к обучению и уважительному и доброжелательному отношению друг к другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность** **учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальныеучебные действия** |
| **1. Подготовительная часть – 13 мин** | **1. Проверяет****готовность учащихся к уроку:** наличие спортивной формы и сменной обуви.Построение. Приветствие.- Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку номеров расчитайсь!» - Здравствуйте, 6А!Отмечает присутствующих на уроке. Напоминает про ТБ на уроке. **2. Озвучивает тему урока.**  | Приветствуют учителя, слушают. | **Личностные:** формирование потребности в занятиях физической культурой.  |
| Организационный момент. |
|  | Разминка.- «Класс равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «За направляющим в обход налево шагом марш!».Подготовительные упражнения в движении: 1. Руки наверх на носках.2. Руки в замок за головой на пятках.3. Руки на поясе перекат с пятки на носок.4. Руки на коленях гуськом. - Класс «Бегом марш!».- Бег приставными шагами правым боком, руки на поясе .- Бег приставными шагами левым боком, руки на поясе.- Бег приставными шагами (2 правым боком, 2 левым боком), руки на поясе.- Бег спиной вперед. Шагом, восстанавливаем дыхание.- Направляющий на месте!- Класс, «через середину в колонну по 4 марш!»- «На вытянутые руки влево разомкнись!»**Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений:****1. Наклоны головы.** И. п. – основная стойка, руки в на поясе.1- наклон головы вперед 2 – наклон головы назад3 – наклон головы вправо4 –наклон головы влево Повторить 4 – 6 раз.**2. Круговые движения кистями**И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок. 1- 4 – круговые движения кистями вправо. Тоже влево. Повторить 4 – 6 раз.**3. Движение руками вперед-наверх.**И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью.1 – выпрямляем руки вперед ладонями наружу.2 – и.п.3 – выпрямляем руки наверх, ладони смотрят наверх. 4 –и.п.Повторить 4 – 6 раз.**4. Круговые движения руками.**И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед.Тоже самое назад. Повторить 4 – 6 раз.**5. Наклоны туловища вперед-назад-вправо-влево.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – наклон туловища вперед.2 – наклон туловища назад.3 – наклон туловища вправо.4 –наклон туловища влево. **6. «Мельница».** И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука к левой ноге. 1 – поворот туловища вправо (левая рука к правой ноге).2 – и.п.3-4 – тоже самое. Повторить 4 – 6 раз.**7. Отжимания.**И.п. – упор лежа.1- сгибание рук2- и.п.3-4 – тоже самое. Повторить 4 – 6 раз.**8. Наклоны туловища вниз.** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.1-3 – наклоны туловища к носкам.4 – и.п. Повторить 4 – 6 раз.**8. Перекаты.**И.п. – сед на правой ноге.1-3 – наклон к носку прямой ноги.4 – перекат.Тоже самое с другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.**9. Приседания с махом ног.**И.п. - ноги чуть шире ширины плеч, руки на поясе.1- присед, руки вперед2 –и.п.3 – мах правой ногой.4 – и.п. Тоже самое с другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.**10. Подъем на носки.**И.п. – ноги вместе, руки на поясе.1 – подъем на носки.2-7 – держаться на носках.8 –и.п. Повторить 4 – 6 раз.**11. Прыжки ноги врозь.** И. п. – о.с.1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой.2- и.п.3-4 тоже самое. Повторить 6 – 8 раз.**12. Восстанавливаем дыхание.**  | Слушают, выполняют команды.**Выполняют** комплекс упражнений для повышения подвижности позвоночного столба, эластичности мышц и связок, подвижности суставов за учителем. Слушают и выполняют методические рекомендации.  | **Познавательные -**извлекают необходимую информацию из объяснения учителя.**Личностные****-** воспитание дисциплинированности.**Регулятивные:**развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Предметные.**Совершенствование физической формы; отработка навыков выполнения физических упражнений. |
| **2.Основная часть – 23 мин.** | -Класс, «через середину в колонну по 2 марш!»Приступаем к совершенствованию передачи мяча сверху двумя руками:- передачи мяча сверху над собой 2 раза, передать партнёру (обратить внимание, что когда мяч принимается, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, при выполнении передачи руки и ноги выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи),- передачи мяча сверху - одна передача над собой, вторая партнёру (следить за тем, чтобы мяч находился на уровне лба),- передачи мяча сверху в парах. ( По свистку учителя начинаем и по свистку заканчиваем выполнение упражнения).Приступаем к совершенствованию передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения:- передачи мяча над собой 5 раз, передать партнёру (обратить внимание, что когда принимается мяч, руки вынесены вперёд вытянутыми, кисти рук соединены вместе, образуя «замок»; ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперёд, принимается мяч на предплечье),- передачи мяча снизу в парах. ( По свистку учителя начинаем и по свистку заканчиваем выполнение упражнения).Помогаю учащимся корректировать и исправлять ошибки.Ориентирую учащихся на согласованность действий при выполнении упражнений.Построение.Подвижная игра «Передал - садись».Команда «На первый, второй рассчитайсь!».Учащиеся делятся на две команды. Капитаны команды выходят вперед лицом к команде на расстоянии 3 метров. Мяч у капитанов. По сигналу капитан подкидывает мяч над головой и выполняет передачу мяча 1 участнику, участник должен принять мяч. А капитан команды поймать его в руке. После этого 1 участник садится и капитан передает мяч 2 участнику. Итак, пока все участники не будут сидеть. Когда все закончили, капитан поднимает мяч вверх над головой.  | Описывают технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.Описывают технику выполнения передачи мяча снизу двумя руками.Выполняют упражнения, обращают внимание на ошибки, если они имеются, и корректируют.Договариваются о распределении функций и ролей в игровой деятельности, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила игры. | **Познавательные**– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, формируют собственный опыт.**Предметные.** Совершенствование техники выполнения передач мяча, осваивают ее самостоятельно. Развитие основных физических качеств, оценивание состояние организма. обеспечение техники безопасности мест во время занятий физическими упражнениями.**Регулятивные*:*** действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники выполнения передач мяча.**Коммуникативные:**умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы; контролируют действия партнера.**Личностные –**имеют желание учится, понимают значение занятий физическими упражнениями для человека и принимают его. |
| **3. Заключительная часть - 4мин**Итоги урока.Рефлексия. | Восстанавливаем дыхание.Построение. Подведение итогов урока.- Ребята, давайте вспомним тему урока. Как вы думаете какая была цель урока? Озвучивают цель и задачи урока.- А теперь сами себя оцените. Кто считает, что справился с сегодняшними заданиями? Сейчас, я хочу у вас спросить, с каким настроением вы уходите с урока физической культуры. Прошу сделать два шага вперед тех, у кого отличное настроение! Хорошо! Один шаг вперед те, у кого настроение хорошее! Спасибо!Надеюсь вы будете уходить в хорошем настроении. Также на дом даю вам небольшое задание.Урок окончен, удачного вам дня! И не забудьте помыть руки после урока»! - Класс, «направо!», за направляющим в обход налево к выходу марш»!Организованный выход учащихся из зала. | Выполняют упражнение на восстановление дыхания.Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.Отвечают на вопросы.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.Внимательно слушают ДЗ. | **Регулятивные:**адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала**.****Личностные:**умеютанализировать, соотносить свои достижения на уровне класса и всей деятельности на уроке. |