**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** | **Универсальные учебные 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 назад  3 – наклон головы вправо  4 –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 рук  2- 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 вперед  2 –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. |