**План – конспект**

**уроку з фізичної культури**

**модуль «Волейбол»**

**6 клас**

Підготувала:

Вчитель фізичної культури

І кваліфікаційної категорії

Заводської загальноосвітньої

школи І-ІІІ ступенів №2

Мороз Світлана Сергіївна

м.Заводське 2021

**Дата Клас 6**

**Модуль:** волейбол

**Тема:**  Передача м’яча двома руками зверху.

**Мета:**

1. Розвивати рухові навички та індивідуальні здібності учнів під час виконання елементів гри у волейбол.
2. Виховувати свідоме ставлення до власного здоров’я та здоров’я інщих.
3. Використовувати уміння учнів комунікувати під час уроку.
4. Формувати дотримання правил безпечної поведінки під час уроків фізичної культури та занять спортом.

**Завдання:**

**1.**Продовжувати вивчати техніку передачі м’яча двома руками зверху .

**2**.Розвивати рухові навички та координацію рухів.

**3.**Виховувати свідоме ставлення до свого здоров’я та вольових якостей.

**Тип уроку:**урок повторення

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** волейбольні м’ячі, свисток, секундомір, гімнастичні мати, ноутбук, музична колонка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| **І. Підготовча частина уроку ( 15 хв.)** | | | |
| 1. | Шикування довільне, рапорт.  Визначення ЧСС | 1 хв.  10 с. | Звернути увагу на поставу, та охайність спорт.форми.  Усі вимірюють ЧСС за 10 с.  Увага – учням: в кого ЧСС перевищує 13 уд/10сек. |
| 2 | Повідомлення завдань уроку.  ТБ на уроці  Стройові вправи  Перешикування в коло | 30 с  30 с    1 хв. | У формі бесіди  Слідкуємо за м’ячем, не катаємо м’яч попід ногами. Виконуємо все по команді вчителя  Чітке виконання команд учителя |
| 3 | Загальнорозвиваючі вправи на місці в колі під музичний супровід  1.В.п- стійка: ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил головою вперед; 2 – назад;                     3 – вліво; 4 – вправо.  2.В.п.- стійка: ноги нарізно, руки на поясі.  1-4- колові оберти головою в одну сторону;  5-8- в іншу  3. В.п. – стійка: ноги нарізно, руки до плечей. 1-4- колові оберти руками вперед; 5-8- назад.  4. В.п. -  стійка: ноги нарізно, ліва рука вгорі. 1-2 – пружні відведення рук назад;  3-4 – зміна положення рук.  5. В.п. – стійка: ноги нарізно, 1- 4 – колові оберти руками вперед;  5-8 - колові оберти руками назад.  6.В.п. - стійка: ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 -нахил вперед; 3-4 -в.п; 5-6 -нахил назад; 7-8 -в.п.  7. В.п.- стійка ноги нарізно.  1-4-колові оберти тазом вліво; 5-8-те ж іншу сторону.  8.  В.п. - стійка :ноги нарізно, руки на поясі. 1 - нахил вперед ,торкнутися правої ноги 2 - нахил вперед ,торкнутися підлоги між ніг  3 - нахил вперед, торкнутися лівої ноги  4 – В.п.  9.В.п. – стійка: ноги нарізно перед собою долонями вниз 1- мах правою ногою вверх до лівої руки; 2 – в.п; 3 - мах лівою ногою вверх до правої руки;  4 – в.п;  10. В.п.  – стійка ноги нарізно 1-4 – стрибки, руки вгору через сторони;  11. В.п. – стійка ноги нарізно,  Руки вперед-вверх-низ, виконуємо стрибок ,  ноги вперед-назад  12. В.п  - дихальні вправи з пакетиками.  Перешикування в колону по одному, за направляючим в обхід по залу | 7 хв.  7-8р.  7-8р.  7-8р.  7-8р.  7-8р.  7-8р.  7-8р.    7-8р.  7-8р.  7-8р.  7-8р.    3-5р. | Амплітуда руху максимальна, темп повільній.  Темп повільний.  Амплітуда максимальна, спина пряма  Руки прямі, пальці разом, рухи пружні.  Амплітуда максимальна  Ноги прямі  Спина пряма  Ноги прямі  Нахили тулуба максимальні, ноги в колінах не згинати, намагатися руками торкнутися підлоги  Звернути увагу на чіткість виконання вправи.  Розвивати об’єм дихання легень. Дмухаємо, щоб пакетик довше знаходився у повітрі |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу:  а) ходьба:  - звичайним кроком;  - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи;  - на носках та п'ятках;  б) біг:  - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед;  - приставними кроками правим та лівим боком;  - з високим підняттям стегна;  - з закидом гомілки назад  Ходьба з глибокими вдихами та видихами.  Під час відновлення учні беруть волейбольні м’чі | 7 хв | Дистанція два кроки, спина пряма  Слідкувати за самопочуттям  учнів.  Середній темп  Відновлення дихання |
| 5 | Шикування в шеренгу.  Сідають на гімнастичний мат для перегляду теоретичного матеріалу | 2 хв. | Теоретико-методичний матеріал, що відповідає темі уроку [www.youtube.com/watch?v=wvjG82r3c3A&t=54s](http://www.youtube.com/watch?v=wvjG82r3c3A&t=54s) |
| 6 | Шикування в шеренгу. | 15 - 20 с |  |
| **ІІ. Основна частина уроку ( 25 -30 хв.)** | | | |
| 1 | Передача м’яча двома руками зверху в ціль на стіні в основній стійці волейболіста. | 6хв. | Слідкувати за правильністю виконання вправи |
| 2 | Рухлива гра  «Веселі молекули» | 7хв. | Учні за командою «веселий атом» у довільному порядку пересуваються по майданчику не перетинаючи маршрути руху інших учасників, не зіштовхуючись. При цьому виконують передачу м’яча зверху двома руками над собою. За командою «Молекула» учні об’єднуються в групи(кількість «атомів» обумовлюється) |
| 3 | Визначення ЧСС | 10-15с |  |
| 4 | Передача м’яча двома руками зверху з накиду партнера | 9 хв  20 р . кожен учень | Слідкувати за правильністю, виправляти помилки. |
| 5 | Рухлива гра «Відпусти м’яч» | 2 хв | Учні за командою встають в коло та «відпускають» свої м’ячі в різні сторони майданчика і починають рухатись в колі. Учитель ставить запитання(теоретико-методичні знання минулого уроку) при правильній відповіді вчитель дає знак, після якого діти швидко біжать знаходять свій м’яч та роблять прискорення, щоб швидко повернутися до кола.  Питання:  Розміри ігрового майданчика?  Скільки гравців 1 або двох команди перебуває на майданчику?  Скільки партій в грі ?  До скількох очків в партії ведеться гра ?  Основні жести суддів: аут, м’яч в полі , дозвіл на подачу?  Вага волейбольного м’яча? |
|  | **ІІІ. Заключна частина уроку ( 5 хв.)** | | |
| 1 | Довільне шикування | 30 с. | Темп повільний |
| 2. | Вправи на розслаблення та від­новлення дихання під музичний супровід | 1хв. | Глибокий вдих-повільний видих. |
| 3 | Підсумок уроку:  -я навчився…  -було важко, але…  -у мене вийшло…  Визначення ЧСС | 1 хв.  15 с. | Визначити кращих учнів.  Показники ЧСС прямують до вихідного рівня. |
| 4 | Домашнє завдання. | 1 хв. | Завдання додому:  Згинання та розгинання рук в упорі лежачи |
| 5 | Організований вихід із залу.  Рефлексія. | 15 с. | У колону по одному  На виході висять смайлики. Торкнутись смайлика рукою.  Як пройшов урок?  З яким настроєм виходимо із спортзалу? |