

**План-конспект урока
по физической культуре
для учащихся 5-х классов.
«Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».**

**Швайко А А
Учитель физической культуры**

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 5-х классов.

« Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».

Задачи урока:

- Образовательные:** учить передаче мяча 2-мя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока;
- Воспитательные:** способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества;
- Оздоровительные:** способствовать формированию правильной осанки, укреплению основных групп мышц учеников.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Вводно-подготовительная часть.</p> <p>1 <u>Построение. Задачи урока.</u></p> <p>2 <u>Корректирующая ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках (руки на поясе), - на пятках (руки за головой), - на внешних сводах стопы (руки вперед). <p>1 <u>Медленный бег</u> (равномерный бег с чередованием перемещений в стойке игрока правым, левым боком, спиной вперед).</p> <p>2 <u>ОРУ на месте</u> (на основные группы мышц).</p> <p>3 <u>Имитация передачи мяча 2-мя руками сверху:</u> ИП - стойка игрока, руки вверху на уровне лба, слегка согнуты в локтевых суставах, кисти образуют «ковшик».</p> <p>1,3 - имитация передачи мяча сверху (одновременное разгибание рук и ног). 2,4 – ИП.</p> <p>1 Перестроение в две шеренги.</p>	<p>10-12 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>5-7 мин.</p> <p>10-12 упр.</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Проверить готовность учащихся, напомнить правила ТБ.</p> <p>Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят. Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага.</p> <p>Равномерный бег по залу, по диагонали заданное перемещение. Следить, чтобы перемещения ученики выполняли в стойке игрока.</p> <p>Выполнить упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса (кистей), туловища, нижних конечностей.</p> <p>Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных).</p>

<p>Основная часть.</p> <p><u>1. Работа в парах (расстояние между учащимися 4 м).</u></p> <p>1) Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру.</p> <p>2) Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.</p> <p>3) Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока (кисти рук на уровне лба), разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу 2-мя руками сверху, возвращая мяч.</p> <p>4) Ученик выполняет 3- 5 передач сверху над собой.</p> <p><u>2. Учебная игра (пионербол с элементом волейбола).</u></p>	<p>25-27 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4мин.</p> <p>10-12 мин.</p>	<p>Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание. Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперед-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны быть слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник.</p> <p>Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу 2-мя руками сверху. Затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб партнеру.</p> <p>Мяч подбрасывать на 0,5- 1 м. Следить за правильной работой рук и ног.</p> <p>Игра по правилам пионербола. Исключение: игрок, поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху 2-мя руками партнеру по команде или через сетку.</p>
<p>Заключительная часть.</p> <p>1. Построение. Подведение итогов.</p> <p>2. Игра «запрещенное движение».</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>«Запрещенное движение» - руки на пояс. Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного. Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выигрывает тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю.</p>