План-конспект урока в 5 классе.

Задачи урока: 1.совершенствовать умение детей в метании мяча на дальность с места; 2.разучить игу «Передача мяча»

Место проведения: школьная площадка.

Инвентарь: малые мячи, два волейбольных мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План урока | Ход урока | Примечание | Дозировка |
| Вводная часть  1. построение в шеренгу  2.рапорт  3.задачи урока  4.повороты  5.ходьба, чередующаяся с пробежкой  6.перестроение в круг и размыкание  7.общеразвивающие упражнения без предметов  а)упражнения характера «потягивания»  б) приседания  в) повороты туловища  г) взмахи ногами  д) прыжки на месте  е) ходьба на месте  Основная часть   1. Метание мяча с места на дальность 2. ига «Передача мяча»   Заключительная часть  а) построение  б) подведение итогов урока  в) организация на перемену | Дежурный приводит класс на площадку  Дежурный сдаёт рапорт учителю  Учитель сообщает ход урока  Учащиеся выполняют повороты направо, налево и кругом  Учащиеся по команде учителя дважды переходят на бег и ходьбу  Перестроится в круг, лицом к центру и размыкаются на вытянутые руки  И.п. - основная стойка. 1-2-поднять руки вперёд и вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, смотреть между рук (вдох); 3-4-руки через стороны вниз, ногу приставить (выдох)-темп медленный. Тоже, с другой ногой.  И.п. 1-подняться на носки, руки на пояс, 2-присесть, руки вперёд, 3-поднятся на носках, руки на пояс;4-и.п. Темп средний.  И. п.- ноги на ширине плеч. 1-руки перед грудью; 2-повернуть туловище вправо, руки развести в стороны ладонями вверх; 3-туловище прямо, руки перед грудью; 4-и.п. Темп медленный. То же, в другую сторону  И.п.- основная стойка, 1-правую ногу назад, 2- руки вперёд, ладони вниз, правой ногой взмахнуть вперёд; 3-и.п. Темп средний.  И.п.- основная стойка. 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2-ноги вместе, руки вниз  После прыжков переход на быструю ходьбу на месте с постепенным замедлением  Демонстрация метания мяча с места на дальность учителем, правильность выполнения упражнения  Ученики делятся на 2 команды, становятся в колонну по одному. Головные игроки держат мяч в руках. По команде учителя мяч передаётся из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдёт до последнего игрока. Тот быстро бежит вперёд, становится во главе своей колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок стоя последним получит мяч, то он бежит в перёд колонны. Кто сделает это первый, тот и выиграл. | Класс строится в шеренгу  Команды: «равняйсь, смирно, по порядку номеров рассчитайсь!»  Не размахивать руками и следить за осанкой  Во время бега постановка стоп параллельна  Команды: «По кругу марш!», «Класс, стой!», «Разомкнись!»  Следить, чтобы руки были ладонями внутрь и на ширине плеч, правая нога прямая. При опускании рук ладони вниз  Следить за правильной осанкой. Спина прямая. Колени во время приседания разводить, пятки вместе  Следить, чтобы локти были на высоте плеч, голова прямо, при повороте туловища вправо ноги всё время прямые, пятки не отрываются от земли  Взмах правой ногой к правой руке, левой ногой к левой руке. Опускать ногу мягко с носка  Прыгать на носках, туловище и ноги прямые  Следить, чтобы во время прыжков и ходьбы учащиеся дышали через нос, рот закрыт  Соблюдение правил безопасности  Сохранять колонну, передавать из рук в руки. Мяч передавать между ног учеников (чередовать). После игры вы полнить упражнения на восстановление дыхания  Объявление оценок | 10-12 мин  5-6 раз с каждой ногой  8-10 раз  6 раз в каждую сторону  8 раз каждой ногой  20-30 сек  30-40 сек  23-25 мин  13-15 мин  10 мин  5 мин |

План-конспект урока