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 часть1. построение в шеренгу2.рапорт3.задачи урока4.повороты5.ходьба, чередующаяся с пробежкой6.перестроение в круг и размыкание7.общеразвивающие упражнения без предметова)упражнения характера «потягивания»б) приседанияв) повороты туловищаг) взмахи ногамид) прыжки на местее) ходьба на местеОсновная часть1. Метание мяча с места на дальность
2. ига «Передача мяча»

Заключительная частьа) построениеб) подведение итогов урокав) организация на перемену | Дежурный приводит класс на площадкуДежурный сдаёт рапорт учителюУчитель сообщает ход урокаУчащиеся выполняют повороты направо, налево и кругомУчащиеся по команде учителя дважды переходят на бег и ходьбуПерестроится в круг, лицом к центру и размыкаются на вытянутые рукиИ.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 сторонуИ.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 внизПосле прыжков переход на быструю ходьбу на месте с постепенным замедлениемДемонстрация 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 шеренгуКоманды: «равняйсь, смирно, по порядку номеров рассчитайсь!»Не размахивать руками и следить за осанкойВо время бега постановка стоп параллельнаКоманды: «По кругу марш!», «Класс, стой!», «Разомкнись!»Следить, чтобы руки были ладонями внутрь и на ширине плеч, правая нога прямая. При опускании рук ладони внизСледить за правильной осанкой. Спина прямая. Колени во время приседания разводить, пятки вместеСледить, 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 носкаПрыгать на носках, туловище и ноги прямыеСледить, чтобы во время прыжков и ходьбы учащиеся дышали через нос, рот закрытСоблюдение правил безопасностиСохранять колонну, передавать из рук в руки. Мяч передавать между ног учеников (чередовать). После игры вы полнить упражнения на восстановление дыхания Объявление оценок | 10-12 мин5-6 раз с каждой ногой8-10 раз6 раз в каждую сторону8 раз каждой ногой20-30 сек30-40 сек23-25 мин13-15 мин10 мин5 мин |

План-конспект урока