КОНСПЕКТ

урока по физической культуре в 5 классе

**Раздел программы:** волейбол

**Тема урока:** Передача мяча сверху двумя руками.

**Цель урока:** обучить передачи мяча сверху двумя руками.

**Задачи урока:**

* Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками;
* Способствовать развитию координационных и

 скоростно-силовых способностей ;

* воспитание чувства коллективизма.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, сетка волейбольная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть, 8 минут** |
| 1. Построение, сообщение задач.  | 1 мин | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. |
| 2. Равномерный бег;3. Техника перемещения: Приставным шагом правым и левым боком, бег спиной вперёд;4. Общеразвивающие упражнения :- и.п. – о.с., 1- наклон головы вперёд;2-назад;3-вправо;4-влево.- и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе1 – руки к плечам;2 – руки вверх;3 – руки к плечам; 4 – и.п.- и.п. – ноги врозь, руки к плечам;1-4 – круговые движения руками вперёд;5-8-круговые движения руками назад; - и. п. — ноги врозь , руки в замок перед грудью;1-4 — волнообразные движения руками перед грудью;- и. п. — ноги врозь , руки в замок перед грудью ,ладони к груди;1- отведение рук вперёд;2- руки вверх;3- отведение рук вперёд;4- и.п.-и.п.-руки на пояс, ноги врозь.1-наклон ;2-наклон к правой;3-наклон к левой;4- и.п. | 1 мин1 мин6 мин4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз | Следить за дыханиемСледить за дистанцией между друг другом, за правильным перемещением работой рук и ног.Спину держать прямоСпину и руки держать прямоСпину держать прямо, движения руками одновременные.Дыхание в произвольном темпе.Спину держать прямо. Следить за дыханием.При наклоне коснуться пола руками. |
| **Основная часть, 30 минут** |
| Для ознакомления с техникой передачей мяча сверху двумя руками ученикам демонстрируется презентация.1.Упр. с волейбольными мячами в парах:-броски мяча в пол из-за головы;-броски мяча из-за головы в руки партнёру;-броски правой рукой и левой в руки партнёру.2.Передача мяча сверху двумя руками: -имитация передачи мяча сверху двумя руками над собой;-бросок мяча двумя руками над собой поймать в положении верхней передачи; -бросок мяча партнеру , партнёр ловит в положении верхней передачи;-бросок мяча в пол около себя, поймать в положении верхней передачи;- бросок мяча в пол около себя, выполнить передачу мяча сверху над собой;- бросок мяча партнеру , партнёр выполняет передачу сверху двумя руками;-передачу мяча выполнить партнёру , партнёр выполняет передачу мяча.3. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 3 мин6 раз6 раз12 раз8 раз8 раз5+5 раз8 раз8 раз8 раз8 раз 8 мин | При броске мяча , закрыть кисти рук. Броски мяча точно в руки партнёру.Бросок одной рукой из-за головы.Мяч приближается – выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч – подтянутся вперед – вверх, выпрямляя ноги и руки; принять и. п.В игре используется передача мяча сверху двумя руками. |
| 1. Построение.2. Подведение итогов. | 1 мин1 мин | Повторить ,что дети выполняли на уроке. Указать на ошибки при выполнение технике передачи сверху. И поставить оценки за урок. |
|  |
|  |