**Конспект урока по физической культуре для учащихся 5-го класса**.

**Тема:** волейбол, подвижные игры.

**Цель урока:** Содействовать гармоничному физическому развитию, влиять на развитие психических процессов учащихся, развитие координационных и кондиционных способностей посредством игры волейбол и подвижных игр.

**Задачи урока:**

 **Образовательные:**

1. Ознакомить учащихся с комплексом упражнений на формирование правильной осанки (с предметом на голове).

2. Совершенствовать упражнения с мячом (жонглирование).

3. Совершенствовать технику перемещений в волейболе.

4. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.

 **Оздоровительные:**

1. Сформировать навык правильной осанки.

2. Развить координационные, скоростные способности, гибкость.

3. Обучить приёмам самоконтроля (пульсометрия).

 **Воспитательные:**

1. Воспитать интерес к самостоятельным занятиям спортивными и подвижными играми.

2. Воспитать инициативность, самостоятельность и взаимопомощь.

**Дата проведения:** 16 апреля 2013 года

**Место проведения:** спортивный зал МБУ СОШ № 49

**Учитель:** Сивохина И.Е.

**Инвентарь и оборудование:** музыкальный центр, мешочки с песком (крупой) 24шт., мячи волейбольные 6 шт., мячи баскетбольные 6 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подго-тови-тель-ная10-12мин.Основ-ная20-23мин.Заклю-чи-тель-ная5-7мин. | 1.Построение, приветствие, 2.Измерение пульса методом пальпации на сонной артерии.3.Игра на координацию и внимание (повороты направо, налево, кругом с закрытыми глазами).4.Ходьба под музыкальное сопровождение:-обычная;5.Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове:1-2- ходьба на носках, руки в стороны,3-4- ходьба на пятках, руки за спину,5-6- ходьба, сгибая ноги вперед, руки на пояс,7-8- на месте.6.Оснавная стойка у стены7.Бег в медленном темпе:-змейкой;-по диагонали (восьмеркой);8.Ходьба на восстановление дыхания.9.Перестроение в колонну по четыре в движении10.ОРУ на месте под музыкальное сопровождение:И.П.- о. с. (основная стойка),1-2- стойка на носках, руки вверх,3-4- и. п.И.П.- стойка, руки за спину,1-2- поворот головы вправо,3-4- и. п.5-6- поворот головы влево,7-8- и. п.И.П- стойка, руки перед грудью сцеплены в «замок»,1- руки вперед,2- и. п.,3- руки вверх, 4- и. п.И.П.- средняя стойка, ноги врозь, руки за головой,1-2- наклон вправо,3-4- и. п.5-6- наклон влево,7-8- и.п.И.П.- стойка, руки на пояс,1-выпад правой вперед, руки в стороны,2- и. п.3- выпад левой вперед, руки в стороны,4- и. п.И.П- основная стойка,1- упор присев,2- упор лежа,3- упор присев,4- о. с.И.П.- основная стойка,1- подскок, руки вверх, хлопок2- подскок, руки вниз,3- подскок, руки вверх, хлопок4- подскок, руки вниз.11.Перестроение во встречные колонны по два человека. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1.Перемещение правым–левым боком в стойке волейболиста (мяч в руках).2.Восьмерка под ногами- вращение вокруг талии- вращение вокруг головы.3.Перебрасывание мяча с правой руки в левую и обратно.4.Передача мяча над собой в движении.5.Повторить те же упражнения с баскетбольным мячом.6.Перестроиться в колонну по четыре за лицевой линией в нижней границе зала.7.Передача мяча сверху после подбрасывания над собой.8.Передача мяча сверху после набрасывания капитаном.9.Передача мяча сверху.10.Перестроиться в круг, по своим колоннам.Соревнование между командами:11.Передачи мяча сверху двумя руками капитану в центр, двигаясь по кругу.13.Определение пульса учащихся.14.Игра «Второй лишний»» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15.Построение в шеренгу16.Ходьба на восстановление дыхания.17.Игра на внимание «По сигналу светофора»18.Определение пульса учащихся19.Подведение итогов урока. | 1-2мин.1мин.1мин.10м.4-5 раз1мин.1-1,5мин30сек.30сек.5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз6 раз30сек.4-6прямых4-6прямых4-6прямых4-6прямых2-3прямых30сек.3-4раза3-4раза3-4раза30сек.1-1.5мин.30сек.1.5-2мин.30сек.1мин.2мин.1мин. | Сообщить задачи урока, настроить детей на положительную работу, детей подготовительной группы выделить (одеть браслеты или наручные повязки).Измерить пульс за 30 сек. и умножить на 2. (норма 78-84уд/мин.) 5-6 поворотов (выполнить повороты на месте без ошибок).По ходу движения взять мешочки с песком.Стараться не уронить мешочек, спина прямая, держать равновесие.По ходу движения сложить мешочки и остановиться у боковой линии в шеренге, соблюдая интервал.Проверить свою осанку стоя у стены: встать к стене в привычной позе. При правильной осанке стены касаются: затылок, плечи, ягодицы, пятки.Бежать в колонне, соблюдать дистанцию. Дышать ровно.Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.Команда «В колонну по четыре налево марш». Посмотреть на руки.Спина прямая, выполнять медленно.Руки разгибать в локтевых суставах, потянуть кисти.Локти в стороны, лопатки свести.Выпад ниже, спина прямая, смотреть вперед.Выполнять под счет.Прыгать выше.Учащиеся строятся парами в колонну по 2, за боковыми линиями.1,2 колонны за правую боковую линию.(6 пар)3,4 колонны за левую боковую линию.(6 пар).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | **.** | \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* |

\*(учащиеся)**.**(учитель)Раздать волейбольные мячи.Передать учащемуся во встречной колонне, встать замыкающим (и так далее после каждой прямойМяч удерживать кистями рук с широко расставленными пальцами. Передать учащемуся во встречной колонне, встать замыкающим.Мяч на уровне головы, руки согнуты в локтевых суставах.Мяч отбивать подушечками пальцев.Мяч после задания передавать в руки.Направляющим встать лицом к своим колоннам па расстоянии 4-5 метров.После передачи встать замыкающим.Руки выпрямить провожая мяч.Мяч отбивать сразу, не ловить.Капитан в центре круга.Выигрывает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч.Игроки располагаются хаотично по залу сидя на полу. По сигналу «пятнашка» начинает догонять «убегающего». Если «убегающий» сядет рядом с игроком , то игрок должен покинуть своё место и начать убегать от водящего. «Пятнашка» также может сесть рядом с игроком и тот должен начать догонять «убегающего».За лицевой линиейРуки вверх- вдох, руки вниз- выдох.Учитель подает определенные сигналы карточками, на которые играющие выполняют оговоренные действия. Допустившему ошибку начисляется 1 штрафное очко.Выборочно проверить самой.Выделить положительное в уроке,Отметить работу учащихся. |