**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-  ная  10-12мин.  Основ-  ная  20-23мин.  Заклю-  чи-  тель-  ная  5-7мин. | 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 стены  7.Бег в медленном темпе:  -змейкой;  -по диагонали (восьмеркой);  8.Ходьба на восстановление дыхания.  9.Перестроение в колонну по четыре в движении  10.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, хлопок  2- подскок, руки вниз,  3- подскок, руки вверх, хлопок  4- 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 шеренгу  16.Ходьба на восстановление дыхания.  17.Игра на внимание «По сигналу светофора»  18.Определение пульса учащихся  19.Подведение итогов урока. | 1-2мин.  1мин.  1мин.  10м.  4-5 раз  1мин.  1-1,5мин  30сек.  30сек.  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  6 раз  30сек.  4-6прямых  4-6прямых  4-6прямых  4-6прямых  2-3прямых  30сек.  3-4раза  3-4раза  3-4раза  30сек.  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 прямой  Мяч 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 линией  Руки 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. |