

Конспект урока по физической культуре в 5 классе

Дата: 03.03.2023г. 12:15 – 13:00

Тема урока: Волейбол. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Цель урока: *Закрепить технику приема и передач мяча сверху двумя руками*

Задачи урока:

образовательные - обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками.

оздоровительные - совершенствовать комплекс упражнений;

воспитательные – воспитывать чувство коллективизма.

Место проведения: спортивный зал.

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Продолжительность урока: 45 минут

№ п/п	Содержание урока (занятия)	Дозиров ка нагрузк и	Организационно-мет одические указания
1	Подготовительная часть	10'-12'	Построение
1	Построение, приветствие.	.	
2	Сообщение задач.	30 сек.	
3	Инструктаж по технике безопасности. Напомнить правила техники безопасности.	1 мин.	Работать строго по сигналу, мяч передавать аккуратно, в заданном направлении.
4	Строевые упражнения на месте: «Направо!»,	30 сек.	
а)	«Налево!»,		
б)	«Кругом!»,		
в)	«Налево, шагом марш!».		
г)	<i>Ходьба:</i>	3 мин.	
5	На носках, руки на пояс;		
а)	На пятках, руки за голову;		Выполнять чётко, спина прямая, животы втянуть,
б)	Перекатом с пятки на носок руки на пояс;		
в)			

г)	На внутренней стороне стопы, руки на пояс;		Следить за осанкой.
д)	на внешней стороне стопы...		Ноги прямые,
е)	В упоре присев;		подбородок
	Бег		приподнять, смотреть
6	Беговые упражнения	1'	вперёд.
7	Высокое поднимание бедра	1'	Соблюдать
а)	Бег с захлестыванием голени		дистанцию.
б)	Бег с прямыми ногами вперед		Следить за
в)	Бег с прямыми ногами назад		дистанцией. Следить
г)	Бег скрестными шагами		за техникой
д)	правым(левым) боком		выполнения
	Прыжки приставными шагами		упражнения
е)	правым (левым) боком		Возвращаться на
ж)	Прыжки на правой(левой) ноге		исходную позицию
з)	Челночный бег + ускорение		шагом,
	Бег с ускорением		восстанавливая
и)	Общеразвивающие упражнения:	5-6мин	дыхание. Следить за
8	И.п.- о.с.- руки на поясе		четкостью
	1-руки на плечи	6-8 раз	выполнения
а)	2- руки вверх, подняться на		упражнения,
	носки;;		своевременно
	3- руки на плечи, опуститься		исправляя ошибки.
	4 –И.п.		Слушать счёт.
б)	И.п.- руки в замок. Круговые вращения кистей.	6-8 раз	Кисти в кулак,
	Самостоятельно		разминаем кисти рук
в)	И.п.- ноги врозь, руки на пояс	6-8 раз	круговым движением
	1- поворот туловища вправо,		вперёд, назад
	руки в стороны		Слушать счет
	2- И. п.		
	3- поворот туловища влево руки в		
	стороны		
	4- И.п.	6-8 раз	
г)	И.п. ноги врозь, леваяверху		Руки не сгибать
	правая низу		
	1-2 рывки руками		

	3-4 смена положения рук		
д)	И.п. ноги врозь 1-наклон к левой 2- наклон 3- наклон к правой 4- И.п.	6-8 раз	Наклоны выполняем медленно, ноги прямые
е)	И.п. о.с. 1- наклон 2- присед, руки вперед 3- наклон 4- И.п.	6-8 раз	Растягиваем мышцы ног, ноги прямые, руками коснуться пола.
ж)	И.п. о.с. руки на пояс 1- выпад вправо, руки за голову 2- И.п. 3- выпад влево, руки в стороны 4- И.п.	6-8 раз	Упражнение выполняем медленно.
з)	И.п. о.с. руки на пояс 1-выпад правой , руки в стороны 2- И.п. 3- выпад левой, руки в стороны 4- И.п.	15-20'	Слушать счёт.
П			
а)	И.п. о.с. руки на пояс 1-выпад правой , руки в стороны 2- И.п. 3- выпад левой, руки в стороны 4- И.п.	1'	.
	Перестроение в две шеренги	1'	
	Основная часть урока	1'	
	Подготовительные упражнения с волейбольными мячами (в парах)	1'	
		2'	Выполнять задание по сигналу.
		2'	Мячи не ловить.
	1.Броски мяча двумя руками из-за головы	15'	
	2.Броски мяча правой рукой из-за головы	2-3'	Выполнять подачу указанным способом и только по сигналу учителя.
	3.Броски левой рукой из-за головы	1'	
	4.Броски в пол двумя руками	30''	
	5.Броски правой и левой рукой в пол	30''	
III	6. Передача мяча снизу друг другу		Исправление ошибок
	7.Передача мяча сверху друг другу		
	8.Игра в пионербол с элементами		

	волейбола. Заключительная часть Построение Подведение итогов Д/з		Выставление оценок Изучить верхнюю подачу
--	--	--	--