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

**« Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху».**

**Задачи урока:**

1. **Образовательные:** учить передаче мяча 2-мя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока;
2. **Воспитательные:** способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества;
3. **Оздоровительные:** способствовать формированию правильной осанки, укреплению основных групп мышц учеников.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  | **Вводно-подготовительная часть.**1. Построение. Задачи урока.
2. Медленный бег (равномерный бег с чередованием перемещений в стойке игрока правым, левым боком, спиной вперед).
3. Коррегирующая ходьба:

- на носках (мяч за головой),- на пятках (мяч над головой), - на внешних сводах стопы (мяч за головой),- на внутренних сводах стопы (мяч над головой), перекатом с пятки на носок (мяч перед собой1. ОРУ на месте (на основные группы мышц).
2. Имитация передачи мяча 2-мя руками сверху:

ИП - стойка игрока, руки вверху на уровне лба, слегка согнуты в локтевых суставах, кисти образуют« ковшик».1,3 - имитация передачи мяча сверху (одновременное разгибание рук и ног).2,4 – ИП.1. Перестроение в две шеренги.
 | **10-12 мин**.1-2 мин.1 мин.20 сек.20 сек.20 сек.1-2 мин.5-7 мин.10-12 упр.6-8 раз | Проверить готовность учащихся, напомнить правила ТБ.Равномерный бег по залу, по диагонали заданное перемещение. Следить, чтобы перемещения ученики выполняли в стойке игрока.Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят. Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага.Выполнить упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса (кистей), туловища, нижних конечностей. Следить за правильной постановкой рук, одновременным выпрямлением вперед-вверх рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). |
| **II.** | **Основная часть.**1. Работа в парах (расстояние между учащимися 4 м).1. Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру.
2. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание.
3. Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока (кисти рук на уровне лба), разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу 2-мя руками сверху, возвращая мяч.
4. Ученик выполняет 3- 5 передач сверху над собой.

2. Учебная игра (пионербол с элементом волейбола). | **25-27 мин.**15 мин**.**3-4 мин.3-4 мин.3-4 мин.3-4мин.10-12 мин. | Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание.Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперед-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны быть слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник.Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу 2-мя руками сверху. Затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб партнеру.Мяч подбрасывать на 0,5- 1 м. Следить за правильной работой рук и ног.Игра по правилам пионербола. Исключение: игрок, поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху 2-мя руками партнеру по команде или через сетку. |
| **III.** | **Заключительная часть.**1.Построение. Подведение итогов.2. игра на внимание | **2-3 мин.** | Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).По сигналу преподавателя – красная карточка, учащиеся должны остановиться и присесть и затем продолжить движение.По сигналу желтая карточка – учащиеся должны остановиться и сделать упор лежа.По сигналу зеленая карточка – продолжаем движение.Если кто-то из класса нарушил правила игры, тот должен переместиться в конец очереди. |

**Список используемой литературы:**

* + - 1. **А. Г. Фурманов. Волейбол. Минск. «Современная школа» 2009 год.**
			2. **Ю. Д. Железняк. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012 год.**