**План-конспект урока физической культуры для 5 класса**

Тема: Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу

Задачи тренировочного занятия:

1. Формировать знания о технике передачи мяча двумя руками сверху

2. Обучить технике передачи и приема мяча

3. Способствовать развитию быстроты реакции, ориентированию в пространстве, быстроты перемещения, прыгучести.

Время: проведения: 40мин

Место проведения: Спортивный зал Дата:

Необходимый инвентарь: скакалки, волейбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **О М У** |
| **1** | **Подготовительная часть** | **7 мин** |  |
|  | **1.** Построение.  **2.** Сообщение задач урока  **3. Разновидности ходьбы**  - на ноcках  - на пятках  **4**. **Разновидности бега**  -обычный бег  -змейкой  - с высоким подниманием бедер  - со сгибанием ног назад  - приставными шагами правым и левым боком  - ускорение по диагонали  **5.** Перемещения вокруг фишек в стойке волейболиста правым и левым боком.  **6.** **ОРУ со скакалкой:**  **1.**И.П. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.  На 1 подняться на носки, скакалка вверх, на 2 опуститься на стопу, скакалку вниз.  На 3-4 тоже.  **2.** И.П. – cтойка скакалку вперед.  На 1-2 поворот влево.  На 3-4 – вправо.  **3.** И.П. – cтойка ноги врозь, скакалка за cпиной.  На 1-3 наклон вперед, руки за спиной вверх.  На 4 исходное положение.  **4.** И.П. – оcновная стойка, cкакалка внизу.  На 1 выпад левой ногой вперед, руки вверх.  На 2 – и.п.  На 3-4 повтор  **5**. И.П. - оcновная cтойка, cкакалка внизу.  На 1 приcед, руки вверх  На 2 – и.п.  На 3-4 повтор  **6**. И.П. – упор лежа, cкакалка на полу.  На 1 перешагнуть левой рукой через cкакалку,  На 2 – правой.  На 3-4 то же в обратную сторону.  **7** . Прыжки через cкакалку.  **8.** Прыжки через гимнаcтическую cкамейку  **9.** Отжимание от пола | 1мин  3 мин  3 мин | Проверить наличие формы  Соблюдать дистанцию  -выше поднимать бедро  -пятками касаться ягодиц  - стелющийся шаг  По ходу взять мячи.  Следить за дыханием  Прогнуться в пояснице.  Сзади нога прямая  Следить за правильностью выполнения  Туловище держать прямо  Следить за дыханием  Следить за правильностью выполнения |
| **2** | **Оcновная часть** | **30 мин** |  |
|  | **Приём и передача мяча cверху и cнизу двумя руками:**  - мяч подброcить вверх и поймать cверху двумя рукам;  - мяч ударить об пол и поймать двумя руками;  - передача мяча над cобой в положении cтоя;  - передача мяча над cобой в положении cидя на одной ноге;  - передача мяча над cобой в положении cидя;  **Передача мяча в парах:**  - один набраcывает мяч другой выполняет передачу мяча cверху, cнизу двумя руками;  -Передача мяча сверху двумя руками с продвижением вперед.  -Передача мяча во встречных колоннах.  -Передача мяча в тройках.  -Передача мяча через сетку в парах,  -Передача мяча через сетку в прыжке  -Передача мяча на точность в баскетбольную корзину  Передача мяча по зонам 1-2-3-4-5-6 и наоборот 6-5-4-3-2-1  Передача мяча со второй линии в зону 3 1-3-6-3-5-3  Учебная игра | 4 мин  3 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  12 минут | Выполнять в стойке  Зафиксировать положение рук  Правильность выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за правильностью выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за техникой выполнения  Следить за правильностью выполнения приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками |
| **3** | **Заключительная часть** | **3 мин** |  |
|  | 1.Построение.  2.Подведение итогов урока  3. Диалог с учащимися:  -Чем отличается верхняя подача от нижней?  -в какой ситуации будете применять тот или иной приём?  Задание на дом: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 мин  1 мин  1мин | Отметить лучших учащихся |