План-конспект

открытого урока по физической культуре

Тема занятия: волейбол.

Задачи занятия: - развитие координации, ловкости;

 - изучение техники передач мяча.

Технологии: игровая, личностно-ориентированная, дифференцированного обучения.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место занятия: спортивный зал.

Класс: 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Содержание занятия | Время | организационно-методические указания |
| I. | Подготовительная часть | 7 |  |
| 1. | Построение, приветствие, задачи на урок | 1 | Класс в одно шереножном строю.  |
| 2. | Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег, упражнения в беге. | 2 | В колонну по одному |
| 3. | Общеразвивающие упражнения на месте, комплекс вольных упражнений. | 4 | Класс в четырех шереножном строю с интервалом и дистанцией в 2 м.Каждое упражнение выполняется 10 раз. |
| II. | Основная часть | 28 |  |
| 1.2. | Передача мяча:от груди;из-за головы;с отскоком от пола;из-за спины;над головойПередача мяча в движении | 18 | Класс разбивается по парам.В каждой паре учащийся более подготовленный с менее подготовленным.Учитель осуществляет общий контроль обращая внимание на качество выполнения подводящих упражнений |
| 3. | Пионербол с элементами волейбола. | 10 | Наиболее подготовленные учащиеся выполняют элементы волейбола. |
| III. | Заключительная часть | 5 |  |
| 1. | Медленный бег, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | 2 | Проводить в колонну по одному |
| 2. | Подведение итогов занятия | 2 | Класс в одно шереножном строю.  |
| 3. | Домашнее задание | 1 | Задание по развитию силы. |

Учитель физической культуры А.С. Михеев