МБОУ «Учхозская СОШ» Колопинское отделение

Краснослободского муниципального района

Республики Мордовия

**План- конспект открытого урока**

**по физической культуре для 5 класса**

Учитель физической культуры: Девятайкина Р.П. первая квалификационная категория

 **Тема урока:  «** С/И**.** Волейбол»

**Цель**: Научить учащихся технике передачи мяча сверху и снизу; повторить технику нижней прямой подачи.

**Задачи урока:**

1. **Образовательные:** 1. Обучить технике передачи мяча сверху и снизу. 2.Повторение техники нижней прямой подачи.
2. **Оздоровительные:**1.Способствовать формированию правильной осанки. 2.Беседа о развитии опорно - двигательной системы, (презентация).
3. **Воспитательные:**1**.**Воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культурой;развитие умения сотрудничать с партнерами по команде; воспитание ловкости, меткости.

**Дата проведения:** 10.04.2015 г.

**Место проведения**спортзал МБОУ «Учхозская СОШ» Колопинское отделение

**Время проведения**: 9.00 – 9.45

**Оборудование и инвентарь:** сетка волейбольная; мячи волейбольные -4 ; мячи баскетбольные-2; свисток-1; ноутбук-1; карточки-4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| ***Подготовительная******часть*** | Построение, приветствие, сообщение задач урока. Просмотр презентации на тему «Развитие опорно -двигательной системы»Строевые упражнения: Повороты «На-лево! «На- право!»Кру-гом!» Повороты в прыжке.Разновидности ходьбы:- на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; приставными шагами левым, правым боком вперёд с имитацией приёма мяча сверху; с подскоками с ноги на ногу с круговым движением рук вперед, назад.Разновидности бега: - в равномерном темпе, с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; спиной вперед; по сигналу с ускорениями; восстановление дыхания.ОРУ1) И.П. О.С руки на пояс,1-4 круговые движения головой влево; 1-4 вправо;2) И.П. О.С. руки к плечам круговые движения в плечевом суставе;1-4 вперед,1-4 назад3) И.П.О.С. рывки руками 1-2 левой; 3-4правой 4) отжимание 5) И.П. руки за голову в замок,1-2 повороты туловища влево; 3-4-тоже вправо;6) И.П. О.С. руки на пояс1-2наклон влево;3-4 наклон вправо7) И.П - широкая с.1-3 пружинистый наклон касаясь 4-И.П8) И.П.О.С.1-выпад правой, руки вперёд 2-И.П. 3-4 тоже левой;9) И.П. присед на левую ногу1-2 перенос центра тяжести на правую с имитацией приема снизу.  | **13 мин.**2 минуты4 минуты30 с.2 минуты4минуты | Обратить внимание на внешний вид учащихся.Правильная осанкаПриставной шаг в равномерном темпе.Работает передняя часть стопы.Бежать соблюдая дистанцию. Ускорение максимальном темпе .Туловище держать прямоКруговое движение выполнять правильноРуки прямые, кисти в замок.Спина прямаяВперёд не наклонятсяНоги в коленном суставе не сгибатьЗадняя нога прямаяСпину держать прямо |
| ***Основная часть*** | **Объяснение и показ техники передачи мяча сверху и снизу**Подводящие упражнения в парах:Передача мяча левой рукой; Передача мяча правой рукой;Передача мяча двумя руками из-за головыВыполнить передачу сверху и снизу в шеренге **…………** **Х**Выполнить передачу сверху и снизу в кругуч  В парах.1-й выполняет 2 передачи сверху над собой и передаёт партнеру; через сетку.**Нижняя прямая подача:**Повторение техники нижней прямой подачи.Самостоятельное выполнение техники нижней прямой подачи у стены – подача с руки; подача с подбрасыванием ;подача с подбрасыванием и приёмом мяча. Работа по станциям:№1-передача мяча сверху на точность у стены№2-передача мяча снизу на точность у стены№3-прыжки через скакалку№4-нижняя прямая подача у стены.Игра в мини- волейбол по упрощенным правилам  | **27 мин.**2мин. 3 мин.3 мин3 мин.3мин.4 мин.3 мин.30х307 мин. | Упражнение выполнять как можно быстрее, аккуратно.Задания «круговой тренировки» выполняются в равномерном темпе с отдыхом в 30 сек. по кругу. |
| ***Заключительная часть*** | Построение.Игра на вниманиеПодведение итогов урока. Домашнее задание | **5 мин.**3минуты2 минуты |  |