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.  ОРУ  1) 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 назад  3) 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 вправо  7) И.П - широкая с.1-3 пружинистый наклон касаясь 4-И.П  8) И.П.О.С.1-выпад правой, руки вперёд  2-И.П. 3-4 тоже левой;  9) И.П. присед на левую ногу  1-2 перенос центра тяжести на правую с имитацией приема снизу. | **13 мин.**  2 минуты  4 минуты  30 с.  2 минуты  4  минуты | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Правильная осанка  Приставной шаг в равномерном темпе.  Работает передняя часть стопы.  Бежать соблюдая дистанцию. Ускорение максимальном темпе .  Туловище держать прямо  Круговое движение выполнять правильно  Руки прямые, кисти в замок.  Спина прямая  Вперёд не наклонятся  Ноги в коленном суставе не сгибать  Задняя нога прямая  Спину 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 головы  Выполнить передачу сверху и снизу в шеренге **…………**  **Х**  Выполнить передачу сверху и снизу в кругу  ч    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 мин  3 мин.  3мин.  4 мин.  3 мин.  30х30  7 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 внимание  Подведение итогов урока.  Домашнее задание | **5 мин.**  3  минуты  2 минуты |  |