**План – конспект**

**Урока физ-ры в 5 классе**

 **Урок №**

 **Дата:** ……………………

 **Тема:** Передача мячачерез сетку. Учебная игра.

 **Место провидения:** Спорт зал.

 **Инвентарь:** Волейбольные мячи, пояса, гимнастические скамейки.

 **Задачи урока:**1) Закрепить передачу мяча через сетку.

 2)Развить выносливость.

 3) Укрепить дисциплину на уроке физ-ры.

 **Цель урока:** *Научить учащихся в совершенстве передачи мяча через сетку.*

####  Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Доз-ка | Методические указания |
| Подготовительная часть урока - 1 Построение класса физоргом. Рапорт физорга о наличии класса. Новая тема урокРазминка по кругу зала. Бег в медленном темпе. Ходьба различными способами на носках,на пятках, полуприсядью, присядь.ОРУ в движении. 1)Махи и вращения руками 2-3 упр.2)Наклоны туловища 2-3 упр. 3)Силовые упр. На гимнастической скамейкеи стенке**Основная часть урока - 2**Передача мяча над собой ваерх и нижняя.б)Передача мяча о стенку ваерх и нижняяв)Передача мяча сидя в парах верхняя.г)Передача мяча с разворотом на 180\*задом.д)Передача мяча в парах с применением изученных приёмов.е)Передача мяча через сетку в парах.ё)Учебная игра 6+6**Заключительная часть урока - 3.**Построение класса. Замечание по теме урока. Итоги урока. Домашнее задание. | **10мин****30мин****5мин** | Рапортовать по форме.Бег по свистку учителя.Руки в замок вверх, руки за голову.Туловище ровное, колени слегка согнуты,Колени согнуты руки на колени.Кисти рук на плечи вращения.Правая рука вытянута вверх, лева вниз рывки. Руки согнуты в локтях на уровне груди рывки. Наклоны туловища под каждый шаг. Выпады по два на ногу ниже.Пресс 15р, отжим от пола 15рКисти рук верхней точке соединяем верх. п.Расстояние от стены 2-3 шага.Передача сидячему партнёру точная. Руки закидываем назад по дальше.Передача в начале только верхняя потом Н.На ростоянии 2х метров от сетки.В одну шеренгу.Прыжки через скакалку 8 – 10минут. |