**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 урок  Разминка 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 скамейке  и стенке  **Основная часть урока - 2**  Передача мяча над собой ваерх и нижняя.  б)Передача мяча о стенку ваерх и нижняя  в)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 15р  Кисти 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. |