

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа № 2 г. Старые Дороги»

План - конспект  
урока в 5 «А» классе.  
(ЧЗС волейбол)

Учитель физической культуры и здоровья  
Гавриленко  
Зоя  
Пантелеймоновна

План - конспект  
Урока в 5 «А» классе.  
(ЧЗС)

Тема: спортивные игры (волейбол)

Задачи: 1. Нижняя прямая подача.

2. Прием мяча снизу.

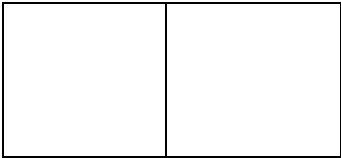
3. Развивать координацию движения в игре пионербол с элементами волейбола.

Время проведения: февраль.

Место проведения: спортивный зал СШ №2.

Инвентарь: волейбольные мячи, секундомер.

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>	12 мин	--
	<p>Построение, сообщение задач урока. Упр. на внимание. 1-2-шаг вперед 3-4-поворот на право 5-6-хлопок над головой. Разновидности ходьбы А) руки в стороны Б) на носках В) на пятках Г) высоко поднимая ногу Разновидности бега А) бег обычный Б) высоко поднимая бедро В) с захлестом голени Г) спиной вперед ОРУ в движении: 1. круговые движения руками; 2. рывковые движения; 3. шаги махом с хлопком под ногой; Дыхательные упр.</p> <p style="text-align: center;">ОРУ на месте Упражнения на растяжку: Выпады попеременно правая/левая нога вперед. Выпады вправо/влево. Наклон вперед – «складка».</p>	<p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">2-3 раза</p> <p style="text-align: center;">по 20 метров</p> <p style="text-align: center;">по 30 м.</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">по 5-6 раз</p> <p style="text-align: center;">4 мин.</p>	<p>Добиться четкого построения. Четко выполнять упр. на внимание.</p> <p>Сохранять правильную осанку, следить за дыханием.</p> <p>Во время бега не сдерживать дыхания, выполнять ритмично вдох, выдох.</p> <p>Дышать через нос, сохранять правильную осанку.</p> <p>Упр. Выполнять под счет с максимальной амплитудой движений.</p>

2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	28мин.	--
	<p>1. Нижняя прямая подача.  а) подача мяча с руки стоя боком  б) подача мяча с подбрасыванием  в) подача с шага вперед</p> <p>2. Прием мяча снизу  а) Набрасывание и отбивание мяча.  б) Прием мяча с отскоком о пол  в) Передача мяча в паре, прием снизу.  г) Передача снизу двумя руками у стены, стоя на месте.  д) Выполнить передачу сверху после набрасывания партнером.</p> <p>• • • • • набросить, поймать и  ↓ набросить следующему  ↑ - выполнить передачу  ←←•••••  перемещение  к следующему партнеру  приставным шагом</p> <p>3. Развитие координации движения в игре пионербол с элементами волейбола</p> 	<p>8мин</p> <p>8 мин</p> <p>12 мин.</p>	<p>Рука при подаче прямая, Мяч высоко не подбрасывать.</p> <p>Упражнения выполнить по команде учителя.  Локти отвести в стороны, ноги полусогнуты.  Следить за дыханием.</p> <p>Ноги полусогнуты, не сутулиться. Следить за дыханием.</p> <p>В игре использовать разученные упражнения на уроке, применять и объяснять правила судейство</p>
3.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.	5МИН.	--
	<p>1. Построение подведение итогов.</p> <p>Игра на внимание (см. приложение)</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Добиться четкого, быстрого построения. Отметить лучших</p> <p>Расслабиться, следить за дыханием, Быть внимательными при выполнении упражнений приседание и упор лежа.</p>

	2.Рефлексия 4.Дом.задание.	1 мин. 1мин	Уметь оценить себя. Выполнять Д/З. регулярно.
--	-------------------------------	----------------	--

### Приложение. Игра» Минутка».

#### Цель игры:

привести класс в спокойное состояние, нормализовать ЧСС (частота сердечных сокращений) после активной нагрузки, стимулировать деятельность мозговых центров.

#### Ход игры:

Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).

По сигналу преподавателя – красная карточка, учащиеся должны остановиться и присесть и затем продолжить движение.

По сигналу желтая карточка – учащиеся должны остановиться и сделать упор лежа.

По сигналу зеленая карточка – продолжаем движение.

Если кто-то из класса нарушил правила игры, тот должен переместиться в конец очереди.