|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учреждения | ГУШПН «СТИКС» |
| ФИО | Серёгина Екатерина Анатольевна |
| Должность | Учитель физической культуры |
| Стаж работы | 10 лет |
| Категория | Высшая |
| Предмет | Физическая культура |
| Тема | Спортивные игры. Волейбол. Техника верхней передачи мяча. |
| Класс | 5 |

**План – конспект**

**Урок**: Физическая культура **Дата:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Класс**: 5 **Учитель:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема:** Спортивные игры. Волейбол.

Техника верхней передачи мяча.

**Задачи**: **1.** Овладение техникой верхней передачи мяча.

Совершенствование бросков и ловле набивного мяча.

Перемещение по спорт площадке.

**2**. Развитие психологических процессов, физических качеств,

двигательных способностей. Всестороннее физическое развитие.

**3**. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься спортом,

физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и

волевых качеств. Техника безопасности.

**Оборудование:** волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг), фишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка времени** | **Орг. метод указания** |
| 1 **Вводно – подгото-**  **вительная часть**  **16-18 мин**  **2.**  **Основная часть урока**  **20 мин**  **3.**  **Заклю-**  **чительная часть урока**  **2-3 мин** | **- Построение**  **- приветствие**  **-проверка готовности к уроку - сообщение задач урока**.  **- пульсометрия -** считать за 10 сек, умножить на 6. каждый ученик запоминает свою цифру.  **- Игра на месте на внимание с цифрами «3,13,33».**  **- Ходьба с разным положением рук:**  Ходьба с перекатом с пятки на носок.  на носках – руки вверх,  на пятках – руки за спиной,  в полуприсед – руки на пояс,  в полном приседе – руки на колени  **- Бег в медленном темпе**  - бег змейкой вокруг фишек.  - ходьба для восстановления дыхания и перестроения для ОРУ  **-ОРУ на месте:**  **1**).И.п. – О.с.  1-Поворот головы влево.  2-И.п.  3- Поворот головы вправо.  4- И.п.  **2)**. И.п. – О.с.  1- Руки вперед.  2 -Руки вверх.  3- Руки в стороны  4- И.п.  **3)**. И.п. – О.с. руки на плечи  1- 4-Круговые движения локтей вперед. 5- 8-Круговые движения локтей назад.  **4).** И.п. – О.с. руки перед грудью  1- 2 - Отведение согнутых  3- 4 - Отведение прямых  **5).** И.п. –О.с. руки перед собой в «замок»  1 – Руки вперед, встать на носки  2 –И.п.  3 – Руки вверх, встать на носки.  4- И.п.  **6)**. И.п.- узкая.с. руки в замок за голову.  1-2 - Поворот налево  3-4 - Поворот на право  **7).**И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – Наклон к левой  2- Наклон касаясь пола  3 –Наклон к правой  4 – И.п.  **8).** И.п. - О.с.  1 –Руки вверх, наклон назад прогнувшись  2- Наклон вперед  3- Присед, руки вперед.  4- И.п.  **9).** И.п.- О.с.  1 –Упор присев  2- Упор лежа  3- Упор присев  4- И.п.  **10).** И.п.- руки стороны  1- Мах левой, хлопок под ногой  2- И.п.  3- Мах правой, хлопок под ногой  4- И.п.  **11).** И.п.- узкая стойки ноги врозь, руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулак  1-Левым локтем касаемся правого колена  2-И.п.  3- Правым локтем касаемся левого колена.  4- И.п.  **12).** И.п.- О.с. прыжки на месте  - **Пульсометрия**  **Перестроение на лицевые линии волейбольной площадки. Перемещение по спорт площадке.**  - Бег по линиям (3-х метровая, лицевая, средняя, 3-х метровая, лицевая)  -Бег до средней линии - правым боком прыжками, обратно левым  - Бег спиной вперед до средней линии.  -И.п. Сед ноги врозь, спиной к средней линии, по свистку встать повернутся и бегом к средней линии.  **Перестроение на боковые линии волейбольной площадки, ОРУ в парах с набивными мячами.**  - Бросок 2 руками из-за головы  - Броски мяча правой рукой  -  Броски мяча левой рукой  - И.п. стоя спиной к товарищу из наклона вперед бросок мяча за голову прогнувшись.  **-**  Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), затем отдает партнеру.  **- Пульсометрия**  **Работа с волейбольными мячами в парах.**  - Разучивание техники верхней передачи мяча.  -Ученик сам себе подбрасывает мяч вверх и выполняет верхнюю передачу мяча партнеру.  -Один ученик набрасывает мяч, другой возвращает обратно двумя руками сверху.  - Верхняя передача мяча над собой 2-3 раза, передача партнеру.  Партнер ловит мяч и выполняет это же упражнение.  Построение в шеренгу, **подсчёт пульса;**  -  Подведение итога  - Рефлексия: - все ли согласны с выставлен-ными отметками? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены нами поставленные задачи?  - Домашнее задание.  - Организованный уход из зала | **2 мин**  **1 мин**  **2 мин**  **2 мин**  **40 сек**  **7-8 мин**  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  10-15 раз    **2-3 мин**    1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  **10 мин**  по 4 раза  по 4 раза  по 4 раза  по 4 раза  по 5 раз  **15 мин**  15-20 раз  15-20 раз  15-20 раз  **1-2 мин** | Требовать от учащихся согласованности действий и четкости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость формулировок задач, доступность их к пониманию учащихся.  3 – прыжок на месте  13 – упор присев  33 –поворот на 360 градусов. Говорим одно, показываем совершенно другое. Кто не внимателен - шаг назад (или вперед).  Следить за осанкой и правильным выполнением упражнения.  Разное положение рук.  Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Следить за осанкой  Руки прямые красивые.  Обратить внимание на амплитуду  движения.  Локти на уровне плеч,  Ладони вверх.  Обратить внимание на правильное выполнение упражнения.  Ноги не отрывать от пола  Наклон глубокий, колени ног не сгибать.  Прогнуться максимально  До касания пола, ноги не сгибать.  Руки перед собой, ладони вниз.  Упр. выполнять под счет.  Мах прямой ногой, спина прямая.  Следим за осанкой  *Варианты прыжков на месте:*  с высоким подниманием колен, с хлопком над головой,  с поворотом на 180,  с поворотом на 360.  Последний 5 раз приседает  (в виде игры для детей)  Линии касаемся рукой  Последний 5 раз отжимается  Смотреть за правильным выполнением. Последний делает 5 прыжков.  Разделить класс на пары, встать навстречу друг другу в 3-х метрах друг от друга. Дети получают мяч 1кг. Акцентировать внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками. Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд.  Бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. (Сделать несколько серий по очереди.)  Показ, рассказ учителя. Следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы.  Ни в коем случае нельзя позволять тянуться к мячу, чтобы не закрепить неправильный навык. Обратить внимание на правильное положение рук, ног, туловища. Не расставлять широко локти. Особое внимание на встречное движение к мячу, контролировать правильное положение пальцев на мяче.  Отжимание от стены на пальцах.(3 серии по 20 раз.) |

**Методические указания к уроку.**

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, учащиеся должны усвоить следующее:

1. При выполнении приема необходима перемещаться так чтобы к моменту передачи

мяча оказаться в исходном положении.

2. Мяч нужно касаться фалангами пальцев.

3. Во избежание травм в исходном положении большие пальцы не следует выставлять

вперед.

4. В момент передачи разгибании рук туловища и ног выполнять одновременно, мяч

сопровождают руками до полного их выпрямления.

5. После выполнения передачи необходимо сразу же принять положение готовности .

Характерные ошибки, встречающиеся при изучении передачи двумя руками сверху:

1.Несвоевременный выход к мячу.

2.Неправильное исходное положение.

3.Несеметричное положение кистей.

4.Большие пальцы рук направлены вперед.

5.Мяч принимают на уровне груди или за головой.

6.Отсутствует фаза амортизации.

7.Кисти не сопровождают мяч.

8.Отсутствует согласованность в движении рук, туловища, ног***.***