

План-конспект урока
по физической культуре.

Тема урока: Волейбол, 5 класс

Задачи урока:

Дальнейшее разучивание основных индивидуальных технических приемов игры в волейбол:

- Развитие быстроты перемещений.
- Обучение технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
- Развивать умение сотрудничать с партнерами по команде.

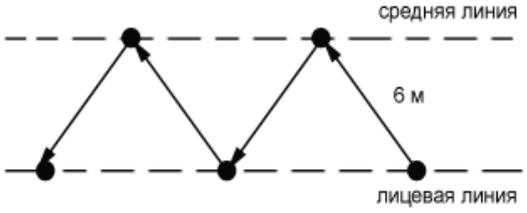
Необходимое оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная; мячи волейбольные -15 шт.; секундомер - 1; свисток - 1; футбольные конусы - 10 шт.

План урока:

1. Подготовительная часть -10 мин.
2. Основная часть - 25 мин.
3. Заключительная часть - 5 мин.

Таблица. Краткое содержание урока.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 10 мин.		
Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин.	
Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с различным положением рук.	1 мин	Следить за правильностью осанки.
Попеременные подскоки с правой ноги на левую, вращая руки вперед.	1 мин	Работает передняя часть стопы.
Бег в среднем темпе.	2 мин	Бежать медленно, соблюдая дистанцию.
Расставить 4 конуса змейкой, с интервалом 6 метров. Бег от конуса к конусу сначала лицом вперед, с ускорением, а при смене направления спиной вперед, в среднем темпе. При смене направления дотрагиваться рукой до конуса.	3 серии	Ускорение в максимальном темпе. Спиной вперед бежать на передней части стопы.
		
Тоже приставным шагом, правым боком, левым боком.	3 серии	Приставной шаг в равномерном темпе.
Имитация положения рук как при передаче сверху двумя руками.		Класс расположен в шеренгу на боковых линиях.
Имитация действий рук и ног при передаче	10 раз	То же

