**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для обучающихся 5 класса**

**Тема урока:** Волейбол. Освоение техники приёма, передачи и подачи мяча.

**Цель:** формирование умения выполнять приём, передачу и подачу мяча в волейболе.

**Задачи урока:**

1) Образовательная – совершенствовать технику выполнения приёма, передачи и подачи мяча в волейболе

2) Оздоровительная – укреплять мышцы ног ,формировать правильную осанку.

3) Воспитательная – привлекать обучающихся к регулярным занятиям волейболом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть – 15 мин** | | | |
| **1** | Построение. Приветствие | 1,5 мин | «Группа в одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  «Вольно!»  Сообщение темы урока;  «По порядку рассчитайсь!» |
| **2** | Ходьба по залу с заданиями на осанку:  а) на носках, руки вверх  б) на пятках, раки в стороны  в) перекат с пятки на носок, руки пред грудью | 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | «Ладони внутрь, живот втянут! Туловище прямо! Таз вперед!»  «Туловище прямо, смотреть вперед! Руки в локтях не сгибать!»  «Спина прямая, взгляд вперед, локти на уровне плеч!» |
| **3** | Бег | 3-4 мин | «Бегом – марш!» «Темп средний!» |
| **4** | Восстановление дыхания | 1 мин | «Вдох-руки через стороны вверх, выдох-вниз» |
| **5**  а | Комбинации из разученных перемещений:  приставными шагами правым боком | 3 мин  6 конусов | «В стойке волейболиста, рукой касаться конуса!» |
| б | приставными шагами правым боком | 6 конусов | «В стойке волейболиста, рукой касаться конуса!» |
| в | приставными шагами два правым боком, два левым | 6 конусов | «Выполнять в стойке волейболиста, руки активно работают, поворот выполнять полностью!» |
| г | спиной вперед | 6 конусов | «Смотреть через левое плечо!» |
| д | ускорение | 6 конусов | «Ускорение от конуса до конуса!» |
| **Основная часть – 22 мин** | | | |
| **1** | Варианты прыжков через скамейку. | 6 мин | - на двух ногах (справа, слева)  - на двух ногах (2 справа, 2 слева)  - на правой ноге (справа, слева)  - на левой ноге (справа, слева) |
| **2** | Верхняя передача мяча. | 4 мин | Во встречных колоннах через сетку. |
| **3** | Игра в волейбол. | 12 мин | По упрощенным правилам. |
| **Заключительная часть – 3 мин** | | | |
| **1** | Построение. | 30 сек | «В одну шеренгу становись!» |
| **2** | Подведение итогов. | 2 мин | «Какая была тема урока?» «Что понравилось, что не понравилось?» |