**План – конспект**

**Часа здоровья и спорта № \_\_\_ по физической культуре и здоровью в \_\_\_\_ классе**

**ГУО «Дмитровичский учебно – педагогический комплекс детский сад – средняя школа»**

**Дата проведения "\_\_\_" г.**

**Тема:** Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу над собой, в парах и тройках.

**Задачи урока:**

**1.** Совершенствование техники приема и передач мяча, закрепление пройденного материала в процессе учебной игры;

**2.** Развивать у учащихся координационные способности;

**3.** Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и уважения к товарищам по команде.

**Место проведения** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инвентарь и оборудование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (5-15 мин.)** | | | |
| **1.** | **Построение. Сообщение задач урока** | **1 - 1,30** | **Соблюдение дисциплины, внимания.** |
| **2.** | **Строевые упражнения** | **1** | **Слушать внимательно, выполнять по распоряжению учителя.** |
| **3.** | **ОРУ в движении** | **2-3** | **Подготовить организм к основной части урока.**  **Следить за соблюдением дисциплины, правильностью выполнения упражнений.** |
| **4.** | **Беговые упражнения** | **2-3** |  |  |  |
| **5.** | **ОРУ на месте ( 8-10 упражнений)** | **6,30** |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |
| **II. Основная часть (25-35 мин.)** | | | |
| **1.** | Передача и прием мяча:  Упражнения в парах: *-* Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.  -Выполнение передач на время (количество передач за 30 с.)  - Передачи мяча над собой - передачи партнеру. | 2 мин  2 мин  3-5 мин | Выполнять передачу мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу, чередуя верхнюю передачу мяча с нижней. Расстояние между партнёрами не менее 3м.  Стараться выполнить наибольшее количество точных передач партнёру. Следить за правильностью выполнения.  Чередовать высоту верхней передачи. |
| **2.** | Упражнения в тройках:  - Игроки становятся в «треугольник», первый игрок выполняет передачу мяча игрокам напротив, один из которых принимает мяч над собой, третий игрок выполняет передачу мяча первому игроку. |  | Выполнив 7 передач, игроки меняются местами. |
| **3.** | Учебная игра в волейбол. | До 15 мин | Совершенствование техники игры в различных игровых ситуациях. |
| **III. Заключительная часть (до 5 мин.)** | | | |
| **1.** | **Бег, ходьба в среднем темпе.**  **Упражнения на восстановление дыхания.** | **до 2 мин** | Следить за дыханием. |
| **2.** | **Построение, подведение итогов.**  **Выставление оценок. Домашнее задание.** | **1 мин** | Слушать учителя. |
| **3.** | **Организованный выход из зала. Переход в раздевалки.** | **1 мин** | В колонне по одному. |