

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
г.Когалым**

**Открытый урок
по физической культуре**

**Учитель
Слесарева Анастасия Николаевна**



Тема урока:

«Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед»

Цель урока:

Формирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед, осуществление самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи урока:

Научиться
...

Развить
...

?

Воспитать
...

Задачи урока

- **Научиться выполнять технику приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед;**
- **Развить физические качества;**
- **Воспитать дисциплинированность, дружелюбие, самостоятельность;**
- **Осуществлять самоконтроль с помощью пульсометрии;**

**ЧСС является важным показателем,
характеризующим состояние
организма.**



Частота сердечных сокращений
(уд/мин) у детей **11-12** лет.

**До
нагрузки
в покое**

70-90

уд/мин

**После
средней
нагрузки**

100-120

уд/мин

**После
большой
нагрузки**

130-160

уд/мин

Тема урока:

«Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед»

Цель урока:

Формирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед, осуществление самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Последовательность работы над поставленной задачей:

1 шаг

- Общеразвивающие упражнения
- Специально-подготовительные упражнения

2 шаг

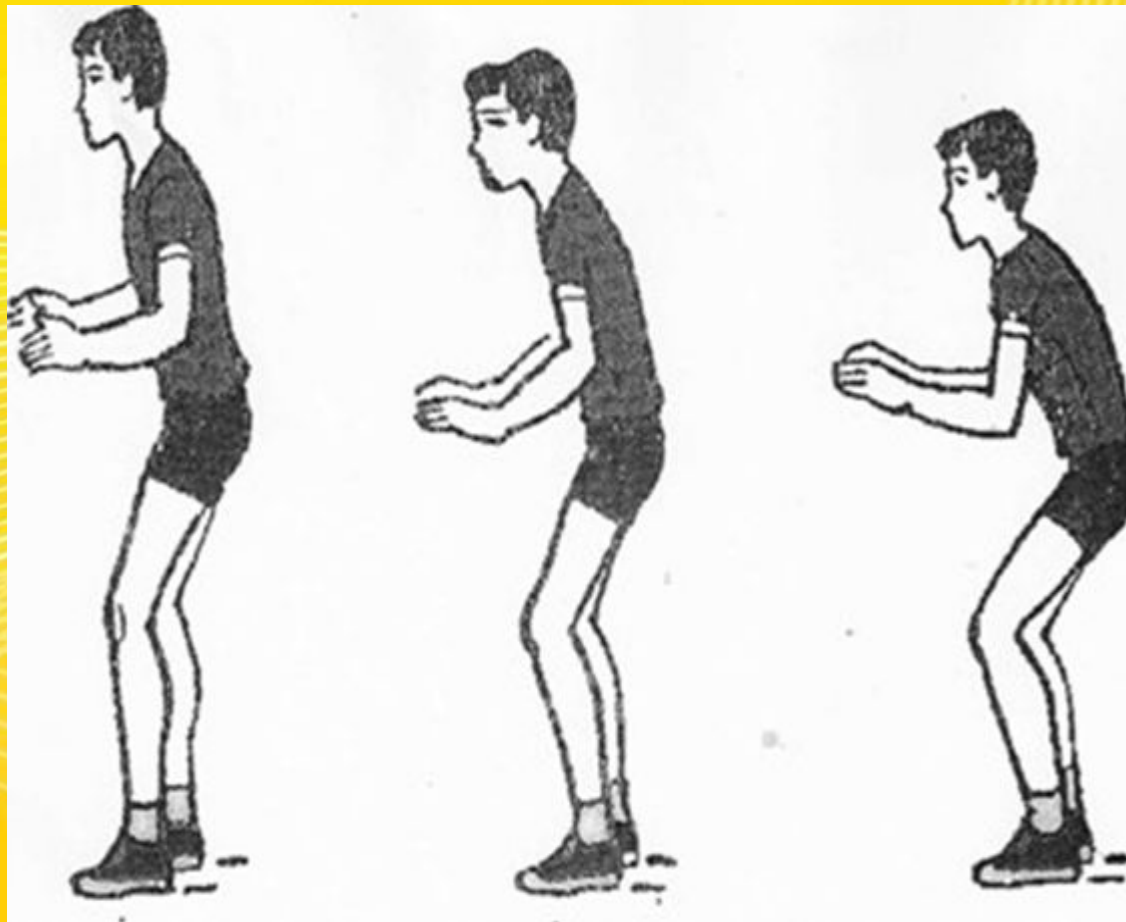
- Стойка волейболиста
- Расположение кистей и пальцев

3 шаг

- Верхняя передача мяча над собой
- Верхняя передача мяча вперед партнеру



Стойка волейболиста



- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах

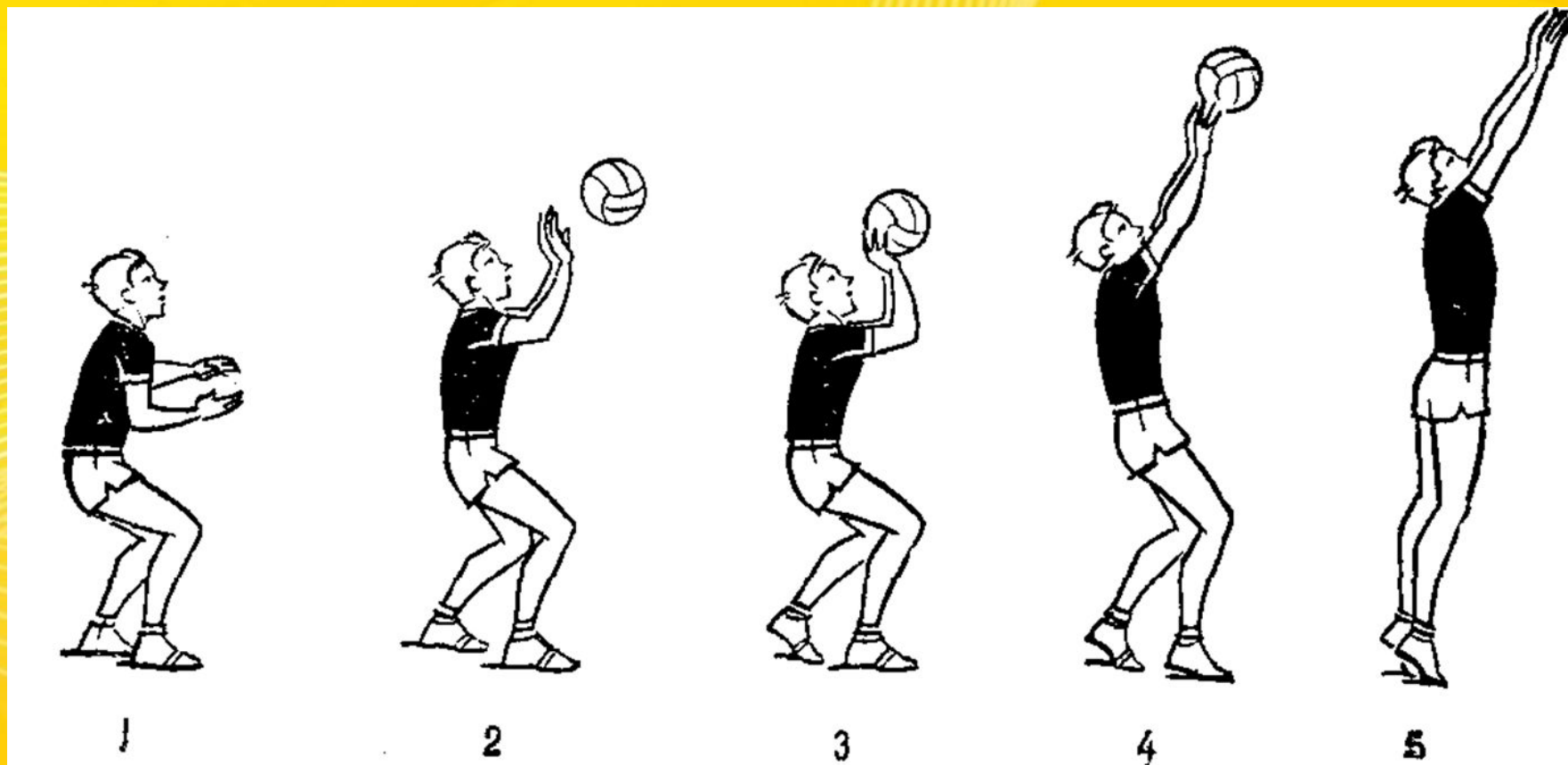
- Руки согнуты в локтевых суставах

Расположение кистей и пальцев

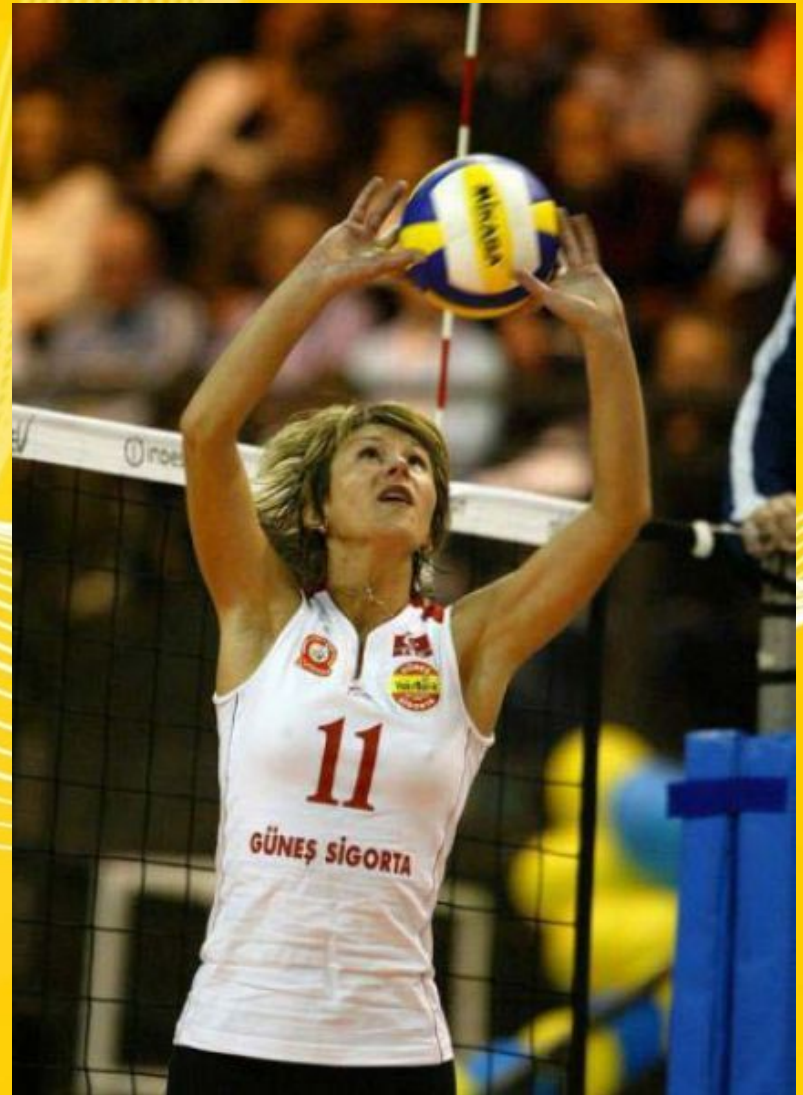


- Ладони развернуты наружу
- Большие и указательные пальцы расположены так, что образуют треугольник.
- Пальцы разведены и напряжены.

Передача и прием мяча двумя руками сверху



Применение элемента в игре



**ЧСС является важным показателем,
характеризующим состояние
организма.**



Частота сердечных сокращений
(уд/мин) у детей **11-12** лет.

**До
нагрузки
в покое**

70-90

уд/мин

**После
средней
нагрузки**

100-120

уд/мин

**После
большой
нагрузки**

130-160

уд/мин

Спасибо за урок!

**Физкультура для ребят
Очень нужный предмет,
Потому что здоровье
Дарит людям на сто лет!**