

Ход урока

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 10-12 минут	<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.</p> <p>Содействовать активизации внимания и организованности учащихся Содействовать увеличению подвижности в голеностопных суставах ног (упр. 1-2) и плечевых суставах рук (упр.2.) Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр. а-л).</p> <p>Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p> <p>Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.</p>	<p>1. Построение учащихся в одну шеренгу. Обмен приветствиями. Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному в обход по залу, с размыканием на дистанцию в 2-3 шага.</p> <p>4. Упражнения в движении шагом: Упр.1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Упр. 2. Ходьба перекатом с пятки на носок с круговыми движениями руками назад на каждый шаг.</p> <p>5. Бег в колонне по одному, в обход по залу в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 2 шага.</p> <p>6. Ходьба в заданном темпе, с последующим перестроением из колонны по одному в колонну по два через центр зала поворотом в движении с переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции. Выполнить поворот направо.</p> <p>7. Общеразвивающие упражнения на месте. а) и.п – о.с 1- наклон головы вперед 2- то же назад 3- то же вправо</p>	<p>20сек</p> <p>30 сек</p> <p>10 сек</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>7мин</p> <p>8-12 раз</p>	<p>Сконцентрировать внимание. Проверить спортивную форму. Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости команд.</p> <p>Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок. Провести инструктаж по технике безопасности</p> <p>Следить за соблюдением дистанции и строя. Обратить внимание на сохранение правильной осанки.</p> <p>Обратить внимание учащихся на постановку ноги на опору.</p> <p>Акцентировать внимание на сочетании движений руками с ритмом шагов при выполнении упражнений.</p> <p>Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.</p>

<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук, ног и туловища.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки</p> <p>Содействовать подготовке мышц кистей рук к предстоящей работе.</p> <p>Воздействовать на увеличение эластичности мышечной ткани ног</p> <p>Способствовать подготовке мышц туловища к пред. работе.</p> <p>Воздействовать на увеличение эластичности мышечной ткани ног.</p> <p>Способствовать развитию прыгучести и ловкости. Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.</p> <p>Способствовать развитию внимания учащихся.</p>	<p>4- тоже влево б) и.п – средняя стойка, руки на пояс 1-4-круговые движения головой в правую сторону 5-8- то же в левую сторону в) и.п- о.с 1-4- круговые движения руками вперед 5-8-то же назад г) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения локтями во внутрь 5-8-то же наружу д) и.п- средняя стойка, руки в стороны 1-4- круговые движения кистями вперед 5-8-то же назад е) и.п- руки вверх ладонями во внутрь 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п ж) и.п – о.с 1- руки вверх, правая нога назад 2- и.п 3- то же со сменой ног 4-и.п з) и.п – о.с 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п и) приседания к) отжимания л) и.п – руки на пояс 1-прыжок вперед 2- то же назад 3- то же влево 4- то же вправо</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10раз 10раз</p> <p>10раз</p>	<p>Выполнять под счет и по команде учителя. Контроль учителя.</p> <p>Метод показа и рассказа.</p> <p>Следить за правильным положением тела, за исполнением под счет.</p> <p>Упражнение выполнять с большой амплитудой.</p> <p>Обратить внимание учащихся на непринужденность и «мягкость» движений кистью.</p> <p>При выполнении упражнения ноги не сгибать, руками стараться достать пола. Принимать положение правильной осанки в исходном и конечном положениях.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой, ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Туловище держать прямо, голову не опускать. Следить за счетом.</p> <p>Туловище держать прямо.</p> <p>Акцентировать внимание на ритме дыхания.</p>
--	--	---	---

	Организовать учащихся для выполнения упражнений основной части урока	8. Слушай сигнал (игра на внимание) Играющие идут по залу колонной по одному. По сигналу учителя — один хлопок (свисток) — все ставят руки на пояс, продолжая ходьбу; два хлопка (свистка) — опускают руки вниз; три — руки за спину. 9. Учащимся вернуться на свои места.	до 2 мин 30 сек	Обратить внимание на сохранение правильной осанки. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конец колонны, но из игры не выбывает. По окончании игры учитель отмечает тех, кто ни разу не ошибся. Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в 3 шага. Следить за дисциплиной.
Основная часть 24-26 мин	Создать двигательное представление о технике выполнения «стойки волейболиста» для нижней прямой подачи и содействовать формированию навыка выполнения «стойки волейболиста». Сформировать навык выполнения броска мяча прямой рукой. Способствовать формированию навыка, выполнять толчки мяча напряженной кистью прямой руки. Способствовать формированию навыка подброса мяча для выполнения нижней прямой подачи. Содействовать формированию точного удара по мячу. Создать двигательное представление о выполнении нижней прямой подачи с расстояния 3-5. Содействовать овладению навыка выполнения подачи с расстояния 3-5 метров. Содействовать формированию умения выполнять сопровождающее мяч движение вперед после удара. Содействовать овладению выполнению подачи в игровых условиях.	10 Обучение техники прямой нижней подачи. Рассказ: Встать лицом к сетке, мяч в левой руке на ладони, левую ногу поставить вперед и, перенеся на неё тяжесть тела, наклонить туловище вперед, правую руку со сжатыми пальцами отвести назад. Этапы обучения: 1. Имитация подачи. Выполнить подачу в медленном темпе без удара по мячу, а лишь приближая выпрямленную правую руку к левой, удерживая мяч на ладони. 2. Подбросит мяч левой рукой вверх на высоту 30-50 см, одновременно выпрямляя правую ногу, мягко ударить по мячу основанием ладони правой руки. После удара рука продолжает движение до уровня груди. 3. Выполнить подачу мяча через сетку на расстоянии 6 м от сетки. 11. Подвижная игра «Попади в цель».	4мин 5мин 5мин 6мин	Добиваться большей сосредоточенности и внимания при подготовке к подаче. Рука прямая, пальцы сжаты, удар по мячу наносим основанием ладони. Выполнять подачу указанным способом и только по сигналу учителя. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Оценивать силу удара и направление полета мяча. Подачи выполнять по свистку учителя. Сосредоточить внимание на технике выполнения подачи в целом, на согласованности движений ног, туловища и рук. Подачи выполнять по свистку учителя.

		Учащиеся двух команд располагаются по периметру штрафных кругов баскетбольной площадки. У одной из команд 6 мячей. По сигналу учителя игроки, имеющие по мячу, поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в штрафной круг площадки соперника. Команда, напротив, по очереди собирают мячи. Затем команды меняются ролями.	4мин	Если игрок подал подачу не точно или заступил на линию, то подача не засчитывается. Учащийся, выполнивший правильную подачу, получает одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
Заключительная часть 3-4 мин	Содействовать восстановлению функционального состояния организма учащихся.	12. Ходьба, в обход зала в колонне по одному с последующей остановкой на месте под счет учителя и построением в шеренгу.	до 1,5 мин	Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания
	Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	13. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявление мнения учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок.	до 1,5 мин	Стимулировать учащихся к самоанализу и результативности собственной деятельности на уроке.
	Способствовать развитию любознательности	14. Домашнее задание. Каждому из освобожденных учащихся подготовить краткий рассказ об одном из известных советских или российских волейболистов (волейболисток).	1 мин	Подготовить устный доклад. Имитация техники выполнения нижней прямой подачи

Планируемые результаты

Личностные умения	Метапредметные умения	Предметные умения
<i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	<i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности <i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных	Обучение технике нижней прямой подачи мяча: сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности: работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, дать характеристику собственному выполнению упражнения.

	<p>особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>	
--	---	--