

Ход урока

Части урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	ОМУ	Методы организации
Подготовительная 9-10 мин.	1. Подготовить класс к работе	1. Построение, приветствие, постановка цели и задач урока	1 мин	Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид, следить за дисциплиной учащихся	Фронтальный
	2. Совершенствовать строевые упражнения 3. Подготовить организм к выполнению физических упр.	Повороты на месте (направо, налево, кругом) 1. Ходьба: - обычная -на носках, руки в стороны -на пятках, руки за голову -перекатом 2.Бег: -подскоки - приставными шагами правым боком; - приставными шагами левым боком; - спиной вперед; - обычный; - семенящий; - с захлестыванием голени;	9 мин	Следить за правильностью выполнения. Спина прямая, живот втянуть, лопатки соединены, подбородок выше, дистанция 2 шага. Подняться выше на носках, лопатки сведены, смотреть вперед, руки точно в стороны. Руки точно за голову. Упр. начинать с пятки. Плавный перекат с пятки на носок. Руки работают свободно как при ходьбе. Спина прямая, выпрыгивать выше. Помощь руками. Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений. Дыхание не задерживать, бежать с носка. Вдох - глубокий через нос, выдох - через рот. Дистанция 2 шага.	Фронтальный Фронтальный

		<p>- с высоким подниманием бедра; - обычный.</p> <p>3. Упражнение на восстановление дыхания: - 1-2 – подняться на носки, руки вверх – вдох; - 3-4 – опуститься, руки вниз – выдох.</p> <p>4. ОРУ.</p> <p>1) И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.; 5 - наклон головы вперёд; 6 – и.п.; 7 - наклон головы назад; 8 – и.п.</p> <p>2) И.п. – ноги врозь. 1-4 – круговые движения рук вперед; 5-8 – круговые движения рук назад.</p> <p>3) И.п. – ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая внизу. 1-2 – рывковые движения руками; 3-4 – смена положения рук, рывковые движения.</p> <p>4) И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1-2 – рывковые движения рук перед собой; 3-4 – поворот вправо;</p>	<p>Голову не закидывать, упражнение выполнять плавно, без резких движений. Спина прямая.</p> <p>Спина прямая. Следить за правильностью выполнения. Желательно задевать кончики ушей.</p> <p>Чёткое выполнение под счёт.</p> <p>Спина прямая. Таз на месте, поворот корпусом.</p>	<p>Фронтальный</p>
--	--	---	--	--------------------

		<p>5-6 – и.п.; 7-8 – поворот влево. 5) И.п. – выпад влево. 1-2 – покачивание на левой ноге; 3-4 – на правой.</p> <p>6) И.п. – о.с. 1-3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с подтягиванием ног к груди</p> <p>7) И.п. – сед на полу. 1-3 – наклоны вперед; 4 – наклон, схватившись за носки, потянуться.</p> <p>8) И.п. – лёжа на полу, руки вперёд. 1-3 – одновременное поднятие рук и ног кверху («лодочка»); 4 – и.п. 9) Ходьба на месте.</p>		<p>Спина прямая, не прогибаться, руки на коленях.</p> <p>Прыжки на носках, на счёт 4 помогать руками. Прыжок как можно выше.</p> <p>Ноги в коленных суставах не сгибать.</p>	
--	--	---	--	--	--

<p>Основная часть 30 мин.</p>	<p>1. Обучение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.</p>	<p>Построение. Ученики разбиваются на пары по желанию (расстояние между ними 5-7м.) Один ученик выполняет передачу мяча двумя руками сверху, другой принимает ее с последующей передачей двумя руками сверху.</p>	<p>8 мин</p>	<p>Выполняют передачу и прием мяча, следят за правильностью работой рук и ног. Контролировать свои действия согласно командам учителя. Следить за правильной волейбольной стойкой и подсказывать и исправлять ошибки.</p>	<p>Личностные: совершенствовать приемы и передачу, улучшая общую согласованность их выполнения; активное включение в выполнении двигательного действия; взаимодействие между сверстниками. Регулятивные: анализировать, оценивать и улучшать собственный труд. Индивидуальный Личные замечания.</p>
	<p>2. Обучение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.</p>	<p>Один ученик выполняет передачу мяча двумя руками снизу, другой принимает ее с последующей передачей двумя руками снизу.</p>	<p>8мин</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча, следят за правильностью работой рук и ног и за правильной волейбольной стойкой.</p>	<p>Коммуникативные: уметь слушать понимать других; уметь работать в паре. Личностные: выполнять приемы и передачу, улучшая общую согласованность их выполнения.</p>
	<p>3. Обучение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>Один ученик выполняет передачу мяча двумя руками сверху, другой принимает ее с последующей передачей двумя руками в зависимости от игровой ситуации или сверху или снизу.</p>	<p>8мин</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча, следят за правильностью работой рук и ног и за правильной волейбольной стойкой.</p>	<p>Коммуникативные: уметь слушать понимать других; уметь работать в паре. Личностные: выполнять приемы и передачу, улучшая общую согласованность их выполнения.</p>
	<p>4. Игра в «Пионербол»</p>	<p>Ученики играют в «Пионербол» по правилам.</p>	<p>6мин</p>	<p>Активно участвуют в игре. Следить за расстановкой игроков, подсказывать тактические действия.</p>	

Заключительная часть 5 мин.	1. Привести организм в оптимальное состояние. 2. Подвести итоги	Подведение итогов урока. Отметить наиболее активных и дисциплинированных. Организованный выход учеников из зала.	5мин		Фронтальный
--------------------------------	--	---	------	--	-------------