**Физическая культура**

5 класс

**Учитель:** Поваляева Людмила Викторовна, высшая квалификационная категория

**Тема урока:** волейбол

**Цель урока:** укрепить все мышцы и системы организма при помощи спортивно-игровых заданий.

**Задачи урока:**

* обучающая: совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча двумя руками, обучение технике выполнения прыжка с двух ног в нападении.
* развивающая: развитие координации движений и скоростно-силовой выносливости.
* воспитательная: воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, умение работать в коллективе.

**Оборудование и оснащение:** волейбольная сеть, волейбольные мячи - 20 штук.

**Технология:** личностно ориентированное обучение

**Тип урока:** комбинированный

**ХОД УРОКА:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Вводная**  **часть**  (1 минута) | Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока. Повторный инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. | 1 мин | Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, инструктаж по технике безопасности при выполнении разминочных упражнений «соблюдать дистанцию и интервал!». | Учитель строит класс, приветствует учащихся, объясняет тему, цель и задачи урока, напоминает о технике безопасности при выполнении физических упражнений. | Дети стоят по стойке «смирно», приветствуют учителя, слушают объяснения учителя. |
| **Подготовительный этап**  (6 -7мин) | **Ходьба** на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в глубоком «приседе», шагом.  **Бег** в медленном темпе:   * с высоким подниманием бедра, * с захлестом голени, * с прямыми ногами впереди, * подскоки, * приставными шагами в «полуприседе» правое плечо вперед, * приставными шагами в «полуприседе» левое плечо вперед.   **Специализированное упражнение:** бег «змейкой» с выполнением разбега и прыжка с двух ног на сеть, с последующим перемещением «спиной вперед» и касанием ладони второй линии волейбольной площадки.  Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.  Перестроение в колонну по два. | 1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин | Спина прямая, плечи расправлены, следить за осанкой!  Упражнения выполнять короткими, но частыми шагами, следить за осанкой!  Не касаться сети, не заступать среднюю линию. Прыжок выполнять с двух шагов!  Руки через стороны вверх - глубокий вдох, выдох. Восстанавливаем дыхание! | Учитель делит класс на две группы (девочки на одной стороне волейбольной площадки, мальчики на другой стороне волейбольной площадки), дает задания, показывает упражнения с одновременным объяснением боком или лицом к классу, используя групповой метод в обучении двигательным действиям.  Учитель дает задания, показывает упражнения с одновременным объяснением боком или лицом к классу. | Дети идут в колонну по одному, затем мальчики переходят за сеть на другую строну волейбольной площадки, девочки остаются на противоположной стороне и выполняют упражнения после показа и объяснения учителя по сигналу.  Дети выполняют все упражнения после показа и объяснения учителя по сигналу, развивая координацию движений и воспитывая в себе волевые качества спортсменов. |
| **Основной этап**  (28-29 минут) | **Работа в парах:**   * Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. * Совершенствование техники выполнения нападающего удара с места одной рукой. * Обучение технике выполнения прыжка с двух ног в нападении. * Обучение технике выполнения разбега и прыжка с двух ног в нападении.   **Работа на сеть:**  Обучение технике нападающего удара с разбега и прыжка с двух ног с зоны № 4.  Совершенствование техники выполнения верхней подачи мяча из-за 6-метровой линии для девочек, 8-метровой линии для мальчиков. | 5 мин  3 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин | Мяч принимать на полусогнутые в локтях руки, с широко расставленными пальцами.  Выполнять удар открытой ладонью по мячу с места одной рукой.  Выполнять разбег и прыжок вверх, с двух ног. Выполнять нападающий удар из-за головы двумя руками.  Выполнять нападающий удар кистью правой (левой) руки по мячу с прыжка, используя правильный подход к мячу, изученный ранее.  Выполнять технику верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. | Учитель дает команду « в колонну по два!», раздает мячи, дает задания с одновременным объяснением и показом упражнений. Акцентирует внимание на правильную технику выполнения и ставит задачу для каждого упражнения, воспитывая в них волевые и эстетические качества, чувство взаимоуважения и терпения к неудачам партнеров. Дает команду на выполнение упражнения. Корректирует технику выполнения всех упражнений, применяя индивидуальный подход в обучении, акцентируя внимание на правильности подхода к мячу. | Дети становятся парами, берут мячи и выполняют упражнения после показа и объяснения учителя по сигналу.  Дети выполняют упражнения после показа и объяснения учителя по сигналу.  Дети становятся в зону № 4 и выполняют нападающий удар с разбега и прыжка с двух ног с одновременным броском мяча через сеть из-за головы двумя руками.  Дети выполняют верхнюю подачу мяча, находясь всегда лицом к сети, не нарушаю правил поведения и безопасности при выполнении этого упражнения, оказывая помощь другим ученикам. |
| **Заключительный этап**  (9-10 минут) | **Построение. Деление класса на две команды.**  **Учебная игра:** пионербол с элементами волейбола.  **Построение.** Подведение итогов урока, ответы на возникнувшие вопросы, домашнее задание. | 1 мин.  7 мин.  1-2 мин. | Класс! Равняйсь! Смирно! На первый-второй рассчитайсь!  Вторые номера – шаг вперед! Налево! Шагом марш! Первые номера- шаг вперед!  Занять место на площадке, согласно зонам!  Использовать в игре все изученные на уроке упражнения. Мяч в руках держать не более 3 секунд, выполнять три передачи на площадке, второй мяч всегда отдавать игроку, стоявшему в зоне № 3., Игрок зоны № 3, всегда отдает мяч в зону № 2, или № 4.  Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! | Учитель ставит отдельную задачу на игру, акцентируя внимание на правильное выполнение техники всех упражнений, на взаимопомощь и терпение к неудачным приемам игроков в команде, уважение к соперникам. Во время игры учитель комментирует двигательные действия каждого игрока, применяя индивидуальный подход, направляет его на правильность ведения тактики игры.  Учитель говорит о достижениях учеников, отвечает на вопросы учеников, дает домашнее задание. | Дети играют в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам, неукоснительно соблюдая требования учителя к правилам игры и поведению спортсменов. Дети играют, уважая чувство коллектива, оказывая взаимопомощь, соперников  Ученики быстро становятся в шеренгу по одному, выполняют команды учителя! Задают вопросы по уроку. |