

План-конспект урока физкультуры в 5 классе по теме: «Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей».

Цели: повторить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом, комбинации из освоенных элементов техники перемещений; разучить передачи мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передачу мяча в парах; передачу мяча в парах через сетку; провести игру в мини-волейбол.

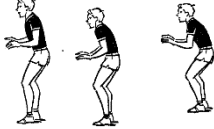
Формируемые УУД:

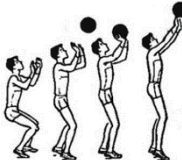
- предметные: иметь первоначальные представления о технике волейбольной передачи мяча в стену: в движении, в парах через сетку; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с мячом и игры мини-волейбол;
- метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Инвентарь: секундомер, свисток, волейбольные мячи по количеству занимающихся, волейбольная сетка.

Часть урока	Содержание учебного материала	Методические указания	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	УУД
I. Вводная часть (15-17 минут)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Организационные команды. Сдача рапорта учащимися. Объявление темы и целей урока. 2. Проверка домашнего задания: (Подвести итог по ответам детей). 2. Строевые упражнения: повороты на месте прыжком направо, налево и поворот кругом. 3. Ходьба строевым шагом. 4. Беговая подготовка (Выполняется разминочный бег (5 мин)). 5. После бега учитель переводит класс на шаг. 6. Упражнения на восстановление дыхания. Когда ученики проходят по периметру зала, то берут по одному набивному мячу и перестраиваются для разминки.) 	<p>Дежурный по классу сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку Ребята, сегодня мы повторим комплекс общеразвивающих упражнений с мячом, разучим передачи мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передачу мяча в парах; передачу мяча в парах через сетку; поиграем в игру мини-волейбол.</p> <p>— Ребята, а сейчас мы проверим домашнее задание. Расскажите, пожалуйста, какие задания надо выполнять, чтобы сохранить правильную осанку (учебник Виленского или Матвеева). (Ответы учеников.) Молодцы</p> <p>Внимание класс, за направляющим влево в обход по залу шагом, марш.</p> <p>Внимание класс, бегом - марш!</p> <p>Соблюдать темп бега, не сгибаться в тазобедренных суставах, руки не опускать, интервал дистанция между бегущими в колонне 1-2 шага и т.п.</p> <p>Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. На счет 1-2-3 руки вверх - вдох, на 4 руки вниз – выдох.</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания;</p> <p>Групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с мячами</p>	<p>Предметные</p> <p>Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий</p> <p>Метапредметные</p> <p>Коммуникативные : уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно</p>

	<p>7. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> •И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вперед, правая сверху, поворот головы направо; на счет «два» — руки вверх, поворот головы налево; на счет «три» — мяч за голову, голова вперед (вытягиваем шею); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение; на счет «пять» — руки вперед, левая сверху, поворот головы налево; на счет «шесть» — руки вверх, поворот головы направо; на счет «семь» — мяч за голову, голова вперед; на счет «восемь» — вернуться в исходное положение. •И. п. — основная стойка, мяч наклон вправо, руки вверх; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — наклон влево, руки вверх; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. •И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. Под счет до 4 выполнять круговые движения туловищем в правую сторону; на счет «пять—восемь» — круговое движение туловищем в левую сторону. •И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» - наклон, положить мяч на пол; на счет «два» — выпрямиться; на счет «три» — наклон, взять мяч; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. •И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» - наклон, положить мяч на пол, надавить на него сверху руками; на счет «два—семь» — пружинисто давить на мяч руками; на счет 	<p>Дежурный по классу проводит разминку.</p> <p>Повторить 2 раза в медленном темпе.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p>		<p>передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении</p> <p>Личностные Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
--	--	---	--	--

	<p>«восемь» — вернуться в исходное положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — выпад вправо, поворот туловища направо, мячом коснуться носка правой ноги; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад влево, поворот туловища налево, мячом коснуться носка левой ноги; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч уже в приседе, как можно ниже. И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, подпрыгнуть и поймать его в прыжке, стараться приземлиться на то же место, откуда совершался прыжок. <p>По окончании разминки ученики перестраиваются в одну колонну.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p> <p>Выполнять 20—25 с.</p> <p>Выполнять 20—25 с.</p> <p>Быстрое на счет 1-2-3.</p>		
<p>II. Основная часть (25-27 минут)</p>	<p>1. Стойка волейболиста Беседа по теме урока. — Ребята, давайте вспомним упражнения для освоения передачи мяча двумя руками. Какие упражнения вы уже выполняли в классе, а какие можно выполнить дома? — Прежде чем мы начнем отрабатывать технику передачи мяча давайте повторим стойку волейболиста и перемещение в ней.</p> <ol style="list-style-type: none"> Приставной шаг вперед-назад. Приставной шаг вправо-влево. Двойной шаг. Бег. <p>Итак, а сейчас следующее игровое задание:</p>	 <p>Ответы учеников.</p> <p>Учитель называет способ передвижения, а ученики выполняют.</p> <p>На каждое перемещение отводится не более 15</p>		<p>Предметные</p> <p>Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий</p> <p>Метапредметные</p>

	<p>2. Передачи мяча сверху двумя руками над собой — Повторим передачу мяча сверху двумя руками над собой. Постарайтесь сделать как можно больше передач над головой.</p> <p>3. Передачи мяча в стену. Прием мяча от стены. Задача игрока — встать в 1,5—2 м от стены, бросить в нее мяч, а затем выполнить верхний прием мяча, подбить его над головой, затем поймать. У кого хорошо получается, тот может выполнять несколько передач в стену подряд. Если у всех получается, то еще усложняем задачу, ученики попробуют для приема подходить к стене, а отбив мяч — отходить на 2 шага назад.</p> <p>4. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча друг другу на месте. 2. Передачи мяча друг другу в движении вперед-назад. 3. Передачи мяча друг другу то правее, то левее. <p>5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку Пары встают так, чтобы первый был с одной стороны сетки, второй - с другой. Передачи подают через волейбольную сетку.</p> <p>6. Спортивная игра «Мини-волейбол» Играть можно, используя только верхние передачи. Играют без подач: начинающий игрок подбрасывает мяч над собой и выполняет</p>	 <p>(2-3 мин). с.</p> <p>Это упражнение можно еще усложнить (если позволяет место). Теперь задача — выполнять передачи так, чтобы мяч летел то чуть правее, то чуть левее. Ученику нужно перемещаться для приема мяча то вправо, то влево. Желательно не забывать про стойку волейболиста.</p> <p>Ученики делятся на пары.</p> <p>Ученики стараются выполнять передачу не точно на партнера, а чуть-чуть в сторону от него, чтобы напарнику пришлось хотя бы полшага сделать для приема мяча.</p> <p>Следить за правильностью выполняемого приема и передачи мяча</p> <p>Если слишком тяжело так играть, то задача упрощается: передачу можно брать как в игре «Пионербол», но после приема, мяч надо</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах;</p>	<p>Коммуникативные : уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении</p> <p>Личностные Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со</p>
--	--	---	---	---

	<p>верхнюю передачу через сетку, с другой стороны стараются ее принять (т. е. сразу перебросить мяч в обратную сторону) и т. д.</p> <p>Падение мяча на пол — потеря очка. Мяч обратно не возвращается для повторения подачи, игра продолжается с той площадки, где упал мяч.</p> <p>Играют практически до конца урока.</p>	<p>подбросить и выполнить передачу через сетку на сторону противника.</p> <p>(Заканчивают игру за 2-3 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место.</p>	<p>выполнение заданий с использованием подвижных игр</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
<p>III. Заключительная часть (3-5 минут)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Подведение итогов урока. 2. Оценивание работы учащихся. 3. Домашнее задание 4. Организованный выход из зала 	<p>Проводится построение в одну шеренгу. Учитель подводит итоги игры и урока.</p> <p>Желательно похвалить учеников за успехи и разобрать ошибки.</p> <p>Прочитать текст «Прием и передача мяча снизу. Техника выполнения» на с. 102 учебника А.П. Матвеева.</p> <p>Прочитать текст «Прием мяча снизу над собой» (до упражнений) на с. 120 учебника М.Я. Виленского.</p> <p>Учащиеся организованно выходят в колонне по одному в раздевалку.</p>		