**План урока по физической культуре**

**(раздел спортивные игры с элементами волейбола) для учащихся 5 класса**

**Тема урока:** Верхняя и нижняя передача мяча в парах на месте.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Цель урока:** Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте.
2. Развитие координации движения.
3. Формирование правильной осанки.
4. Воспитание активности, организованности, дисциплинированности, интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Планируемые результаты**:

**Личностные:**

1. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности ЛР – 17.

**Метапредметные**

**Регулятивные:**

1. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации РР – 3.

**Познавательные:**

1. Определяют, где применяются дейст­вия с мячом ПР – 8.

**Коммуникативные:**

1. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности КР – 7.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание урока** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** | **УУД**  **Л-личн.**  **П-позн.**  **Р-регул.**  **К-коммун.** |
| **I.**  Вводная часть  10-15 мин | ***Класс! «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!».*** Построение в шеренгу по одному. Приветствие. Ребята, я учитель физической культуры, Подсинской средней школы, Портнова Светлана Федоровна. Я надеюсь, что урок у нас пройдет на отлично, и вы мне в этом поможете. Мотивация урока. Предлагаю вам, погрузится в удивительный спортивный мир. Давайте поделимся на две команды: мальчиков и девочек. Вам необходимо собрать мячи, мальчики собирают волейбольные мячи, девочки баскетбольные. Давайте посчитаем, каких мячей больше? Правильно, волейбольных мячей больше. Значит сегодня на уроке, как вы думаете, что мы будем изучать? Поэтому цель нашего урока? Сегодня на уроке изучение техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте. Этот вид спорта входит в программу Олимпийских игр. Кто из вас знает, в какой стране волейбол получил свое развитие? Да, правильно, наибольшего развития эта игра достигла в США. Президентом Международной федерации волейбола с 2012 года является бразилец, [Ари Граса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0_%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BE,_%D0%90%D1%80%D0%B8" \o "Граса Фильо, Ари). Какие крупнейшие соревнования по волейболу вы знаете? [Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85); [Чемпионат мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83); [Кубок мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83); [Всемирный Кубок чемпионов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2_%D0%BF%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83); [Мировая лига](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0_(%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB)); [Гран-при](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD-%D0%BF%D1%80%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83); [Чемпионат Европы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83); [Евролига](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0). А теперь к вам вопрос. А когда мы занимаемся волейболом, какие физические качества у нас развиваются? (быстрота, ловкость, выносливость, координация, сила). Молодцы, правильно, каждый из вас может стать известным волейболистом. И сегодня мы с вами продолжим развивать двигательные способности - быстроту, ловкость, выносливость, координацию, силу. | 3 мин | Проверить наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных. Объяснить учащимся, для чего нужно заниматься данными физическими упражнениями.  Подвести к теме урока. | ЛР: 17  РР: 3  ПР: 5,8  КР: 1,2 |
| ***Внимание! «Равняйсь!» «Смирно!». Напра-во! Раз-два. Нале-во! Раз-два. Круго-гом! Раз-два. Нале-во! Раз-два. На месте шагом, «Марш!» Вперед шагом, «Марш!» Медленным бегом, «Марш!»***  Бег в медленном темпе  Бег с заданием | 2 мин  1 круг  3-4 круга | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Инструктаж по ТБ при выполнении бега.  Бежать равномерно. Следить за работой рук. Дыхание не задерживать. Следить за правильностью осанки. |
| ***«Внимание!» «Шагом…марш!» Восстановить дыхание!***  Ходьба на восстановление | 10-20м | Дыхание не задерживать. |
| ***«Направляющий на месте, стой! Раз, два»*** |  |  |
| Специально беговые упражнения | 5 мин | Поточный вариант фронтального метода.  Инструктаж по ТБ при выполнении специально беговых упражнений. Все упражнения выполняются строго по команде и под счет учителя.  Итоги: Ребята всем удалось справиться с заданием? |
| Построение в шеренгу по одному.  ***Класс! «Становись»! «Равняйсь!» «Смирно!».***  ***«На первый, второй рассчитайсь, в две***  ***шеренги становись. Раз, два, три!»*** |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения | 5 мин | Поточный вариант фронтального метода.  Инструктаж по ТБ при выполнении ОРУ. Внимательно слушать и выполнять все указания учителя.  Итоги: Ребята всем удалось справиться с заданием? |
| **II.**  Основная  Часть  20-25 мин | **1.Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте.**  Верхняя и нижняя передача мяча в парах на месте. Мы продолжаем развивать двигательные способности, а поможет нам в этом верхняя и нижняя передача мяча в парах на месте. Инструктаж по ТБ в работе в парах.    **2.** **Спортивная игра «Пионербол» с элементами волейбола.** | 8-10 мин  10 мин | Поточный вариант фронтального метода.  Упражнение выполняется строго по команде и под счет учителя. Вспомнить вместе с детьми основные правила выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте. Что необходимо сделать? По ходу выявлять ошибки (причины), организовать корректировку, создавать ситуацию успеха для каждого учащегося. После каждого упражнения с мячом задать вопросы: Ребята все ли получилось?  Играть по правилам. |
| **III.**  Заключитель-ная часть  3-5 мин | Построение, подведение итогов урока. Урок закончен всем спасибо! | 3 мин | Рефлексия: Ребята, мы сегодня чему должны были научиться? Мы этому научились? Давайте проверим. Поиграем в игру «вопрос – ответ». Я задаю вопрос первому, стоящему в строю, он отвечает и задает вопрос следующему и т.д. Молодцы! Так же мне хочется узнать ваше настроение, вы получаете смайлики, на которых есть глазки, но нет улыбки, вам необходимо нарисовать свою улыбку, которая соответствует вашему настроению. На плакате 3 смайлика, 1-ый смайлик – это отлично; 2-ый смайлик – это хорошо; 1-ый смайлик – это удовлетворительно. Затем прикрепить смайлик на плакат. Поэтому на следующий урок вы продолжите совершенствовать наши двигательные способности. Желаю вам дальнейших спортивных успехов. |