

УРОК №1 (1-ый класс, II четверть)

Составитель: Огульчанская Алена Васильевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Базовый учебник: Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016

Тема урока: Лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. П/и «Совушка»

Список литературы и Интернет-ресурсов:

Садыкова С.Л, Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время: – Волгоград: Учитель, 2008

И.А. Винер Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие:1-4 класс.- М.: Просвещение, 2012

Степанова О.А.: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. "Баласс" , 2012

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 2014

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. – М.: ФиС, 2000

<https://infourok.ru/>

<http://obg-fizkultura.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://nsportal.ru/>

Цели деятельности учителя: Формировать представление об особенностях техники выполнения лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторить правила выполнения круговой тренировки; познакомить с техникой выполнения перекатов; выучить подвижную игру «Совушка»

Тип урока: Решение частных задач

Планируемые образовательные результаты:

- Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями):

научатся: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений, находить ошибки и грамотно их исправлять;

получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке;

- Метапредметные (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность):

познавательные - умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;

коммуникативные - активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;

регулятивные - определяют наиболее эффективные способы достижения результата; оценивают свои достижения на уроке;

- Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости; формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Методы и формы обучения: Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная

Образовательные ресурсы: гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические скамьи, гимнастическая стенка

Место проведения: спортивный зал

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	<p>Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета</p> <p>Ознакомление детей с презентацией «Техника безопасности на уроках физической культуры»</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока</p> <p>Слушают и обсуждают тему урока и технику безопасности на уроках физической культуры</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	Фронтальная	Личностные: осознают себя в роли обучающихся, формируют мотивы достижения поставленной цели	Устный опрос

II. Актуализация знаний	Строевые команды.	Даёт команды: «Равняйся! Смирно! Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!».	Выполняют команды учителя.	1 мин.	Фронтальная	Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	Выполнение действий по инструкции.
	Бег с заданием.	Держит гимнастическую палку на уровне груди или голени направляющего и регулирует высоту.	Пробегают под палкой или перепрыгивают через нее.	2 мин.	Фронтальная		
	Упражнения для восстановления дыхания.	Проводит дыхательные упражнения.	Выполняют упражнения.	1 мин.	Фронтальная		
	Разминка с гимнастическими палками 1)И. п. - о. с. Палка вниз. 1 - руки вверх, правая нога назад на носок, посмотреть на палку (прогнуться); 2 - и. п.; 3 - то же, но назад ставится левая нога на носок; 4 - и. п. (Повторить 4 раза.) 2)И. п. - о. с. Палка вперед. 1 - повороты палки перед грудью максимально вправо; 2 - поворот палки перед грудью максимально влево. (Повторить 8 раз, постепенно увеличивая темп.) 3)И. п. - о. с. Палка лежит на локтевых сгибах перед грудью. Упражнение выполняется без счета. Задача состоит в том,	Формулирует задание, обеспечивает мотивацию и контролирует его выполнение	Выполняют упражнения.	5 мин.	Фронтальная		

<p>чтобы, раскрывая руки, скатить палку по ним вниз и поймать, пока она не упала. Затем закатить палку обратно и зажать в локтевых сгибах. (Выполнять 20 с.)</p> <p>4) И. п. - полунаклон, палка в локтевых сгибах за спиной. 1 - поворот направо, один конец палки смотрит точно в потолок; 2 - поворот налево, другой конец палки смотрит точно в потолок. (Повторить в невысоком темпе 4 раза, стараясь ненадолго фиксировать каждое положение.)</p> <p>5) И. п. - о. с. Палка вертикально, держать ее обеими руками за нижний конец, правая кисть выше левой. Без счета по команде «Марш!» ученики начинают перехватывать руками по палке вверх (левой рукой перехватывает выше правой, затем правой перехватывают еще выше и так далее), пока не дойдут до самого конца, затем повторить перехваты руками в обратную сторону.</p> <p>6) И. п. - о. с. Палка вниз. 1 - наклон, перешагиваем через палку правой ногой; 2 - перешагиваем через палку левой ногой; 3 - перешагиваем</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>назад правой ногой; 4 - перешагиваем назад левой ногой, возвращаемся в и. п. (Повторить 4 раза.) Стараться во время перешагивания палку не отпускать.</p> <p>7) И. п. - о. с. Палка вниз. 1 - выпад правой ногой, палка вверх; 2 - и. п.; 3 - выпад левой ногой, палка вперед; 4 - и. п.; 5 - выпад вправо, палка вверх; 6 - и. п.; 7 - выпад влево, палка вверх; 8 - и. п. (Повторить 4 раза.)</p> <p>8) И. п. - о. с. Палка вниз. 1 - наклон, положить палку на пол; 2 - выпрямиться (палка остается на полу); 3 - наклон, взять палку с пола; 4 - выпрямиться. (Повторить 4 раза.)</p>						
<p>III. Изучение ново-го матери- ала</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Даёт команду подойти к гимнастической стенке.</p> <p>1. Делит учащихся на группы по количеству пролетов. Сначала первая группа залезает наверх и спускается обратно (<i>3 раза</i>). Затем вторая и так далее.</p> <p>2. Даёт задание пройти</p>	<p>Выполняют упражнение. Идут друг за другом до конца всех пролетов.</p> <p>Выполняют упражнения.</p>	<p>9мин.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная</p>	<p>Познавательны е: <i>общеучебные</i> - извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> - осуществляют поиск необходимой информации.</p>	<p>Выполнение действий по инструкции.</p>

	<p>по всей стенке, перебираясь с пролета на пролет.</p> <p>Контролирует выполнение.</p> <p>Показывает положение группировки. Формулирует задание, проводит выборочную проверку.</p> <p>Проводит серию упражнений: Поясняет задание, осуществляет контроль за его выполнением.</p> <p>Объясняет и показывает технику выполнения переката на спину; переката</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения</p>	<p>14 мин.</p>	<p>Индивидуальная.</p> <p>Фронтальная.</p> <p>Индивидуальная, фронтальная</p> <p>Индивидуальная, фронтальная</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета</p>	<p>Выполнение действий по инструкции.</p> <p>Осуществление самоконтроля по образцу.</p> <p>Выполнение действий по инструкции</p>
	<p>2. Совершенствование группировки и перекатов в группировке Выполнение положения группировки.</p> <p>Упражнения из положения группировки. 1) И. п. - лежа на мате на спине. 1 - взять группировку; 2 - и. п. (8-10 раз.) 2) Лежа на спине, удерживая ноги в группировке, по команде учителя выполнить перекаты: 1 - перекат на правый бок; 2 - перекат в и. п.; 3 - перекат на левый бок; 4 - и. п.</p> <p>Выполнение перекатов на спину. Выполнение перекатов прямым телом 1. Выполнение перекатов на спину.</p>					

	<p>И. п. - упор присев в группировке. Выполнить перекат назад до касания лопатками или головой (лучше лопатками) мата, а затем сразу перекатиться обратно в и. п. Сначала дети перекатываются в сед. Но стремиться нужно к тому, чтобы вернуться обратно в упор присев. Эти перекаты уже выполняются без счета. Каждый ученик сам должен постараться подобрать удобный для себя ритм и темп выполнения этого упражнения. Выполнить 10 перекатов. 2. Выполнение перекатов прямым телом. И. п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - перекаат со спины на живот вправо; 2 - перекаат в и. п.; 3 - перекаат со спины на живот влево; 4 - перекаат в и. п. Перед выполнением убедиться в том, что все ученики поняли, что делать и в какую сторону начинать. Это упражнение выполняется не под счет, а по хлопку. Хлопок - перевернулись, хлопок - и. п. и так далее.</p>	<p>прямым телом. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль</p>				<p>характера сделанных ошибок. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

<p>IV. Первичное осмысление и закрепление</p>	<p>Подвижная игра «Совушка» Из числа играющих выбирается "Совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде. По сигналу учителя: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - пойманного</p>	<p>Объясняет правила игры и проводит игру.</p> <p>Формирует эмоциональный настрой и мотивацию выполнения</p>	<p>Принимают участие в игре</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Индивидуальная, фронтальная</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходиться к общему решению в совместной игровой деятельности. Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p>
--	---	--	---------------------------------	---------------	------------------------------------	--	--

	<p>большее количество игроков.</p> <p>Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырваться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались. 👁️</p>						
<p>V. Итоги урока. Рефлексия</p>	<p>Обобщить полученные на уроке сведения</p>	<p>Проводит беседу по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чем отличается гимнастика от других видов спорта? - Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении гимнастических упражнений? 	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала</p>	<p>Оценивание учащихся за работу на уроке</p>

УРОК №2 (1-ый класс, Шчетверть)

Составитель: Огульчанская Алена Васильевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Базовый учебник: Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016

Тема урока: Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Метко в цель».

Список литературы и Интернет-ресурсов:

Садькова С.Л, Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время: – Волгоград: Учитель, 2008

И.А. Винер Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие:1-4 класс.- М.: Просвещение, 2012

Степанова О.А.: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. "Баласс" , 2012

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 2014

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. – М.: ФиС, 2000

<https://infourok.ru/>

<http://obg-fizkultura.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://nsportal.ru/>

Цель: Развивать умение самостоятельно выполнять ведение малого мяча разными способами; выучить подвижную игру «Метко в цель»

Тип урока Решение частных задач

Планируемые образовательные результаты

- **Предметные** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

научатся: в доступной форме объяснять технику ведения мяча на месте и в продвижении; находить отличительные особенности в выполнении бросков мяча разными учениками;

получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.

- **Метапредметные** (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): *познавательные* - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами; *коммуникативные* - овладеют умением вести диалог, вступать в речевое общение, пользоваться учебником; *регулятивные* - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

- **Личностные:** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

Образовательные ресурсы: кегли, малые мячи, набивные мячи, мел

Место проведения: спортивный зал

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	<p>Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала</p> <p>Ознакомление детей с презентацией «В гостях у гигиены»</p>	<p>Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока</p> <p>Слушают и обсуждают тему урока и правила гигиены</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Устный опрос

--	--	--	--	--	--	--	--

<p>II. Актуализация знаний</p>	<p>Выполнить повороты на месте.</p>	<p>Напоминает выполнение поворотов. Даёт команду: «Налево в обход шагом марш!».</p>	<p>Выполняют повороты.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Индивидуальная, фронтальная</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные: планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе её выполнения; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p>
	<p>Выполнить ходьбу с заданием.</p>	<p>Формулирует задание: 1) по хлопку выполнить остановку; 2) поворот переступанием на левой ноге на 360 градусов; 3) по второму хлопку - продолжить движение. (Повторить 5—6 раз.) Затем выполнить то же самое на правой ноге.</p>	<p>Выполняют ходьбу с заданием и по команде.</p>	<p>2 мин.</p>			
	<p>Выполнить бег и перейти на ходьбу.</p>	<p>Даёт команды: «Бегом марш!», по окончании бега: «Шагом марш!».</p>	<p>Выполняют бег, после бега переходят на ходьбу.</p>	<p>1,5 мин.</p>	<p>Фронтальная</p>		
	<p>Выполнить дыхательные упражнения.</p>	<p>Проводит дыхательные упражнения .</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>2 мин.</p>			

--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Выполнить упражнения разминки с мячом Ученики в парах встают в 2-3 м друг от друга.</p> <p>1)И. п. - широкая стойка ноги врозь. Ученик с мячом делает наклон, касается мячом пола, затем выпрямляется, одновременно бросая мяч партнеру, который его ловит и повторяет упражнение. (Сделать 10 передач.)</p> <p>2)И. п. - о. с. Ученик с мячом делает три ложных взмаха руками вверх, а на четвертый выпускает мяч, только так, чтобы тот прилетел партнеру, тот ловит и повторяет упражнение. (Каждый выполняет по 10 передач.)</p> <p>3)И. п. — о. с. Ученик с мячом, руки держит вверху, делает три наклона назад, с имитацией броска, а на четвертый бросает, стараясь попасть точно в руки партнеру. Тот ловит мяч и повторяет упражнение. (Выполнить 10 передач.)</p> <p>4)И. п. - лицом друг к другу. Ведение мяча на месте, 4 удара правой рукой и передача партнеру (можно через один удар об пол), партнер повторяет; затем 4 удара левой рукой и снова сделать передачу. (Выполнить по 5 раз каждой рукой.)</p> <p>5)И. п. - лицом друг к другу. Ученик с мячом приседает и из приседа бросает мяч своему партнеру, и тут же встает. Тот ловит мяч, приседает, из приседа</p>	<p>Проводит разминку с мячом.</p> <p>Создает эмоциональный настрой, контролирует выполнение упражнений</p>	<p>с</p> <p>Выполняют упражнения с мячом</p>	<p>8 мин.</p>	<p>Работа в парах</p>	<p>деятельности</p>	
--	---	--	--	---------------	-----------------------	---------------------	--

	<p>бросает мяч обратно и встает. (Каждый выполняет по 10 передач.)</p> <p>б)И. п. - стоя спиной друг к другу в широкой стойке ноги врозь. Прокатить мяч через свои «ворота» (между ногами) и попасть в «ворота» партнера, который должен этот мяч поймать. Так ученики перекатывают мяч друг другу в течение 30 секунд. Ноги при выполнении упражнения не сгибать</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

<p>III. Изучение нового материала</p>	<p>Выполнить упражнения с мячом. Выполняются только по сигналу учителя. Проводятся при увеличении интервала и дистанции.</p> <p>1)Удар мяча о пол и ловля его двумя руками (30 с).</p> <p>2)Удар мяча о пол, поворот на 360 градусов и ловля мяча двумя руками (1,5 мин).</p> <p>3)Ведение мяча на месте правой рукой (1 мин).</p> <p>4)Ведение мяча на месте левой рукой (1 мин).</p> <p>5)Ведение мяча на месте поочередно обеими руками (1 мин).</p> <p>6)Ведение мяча правой и левой рукой с поворотами направо, налево, на 360 градусов, стараться не сходить с места (1 мин).</p> <p>7)Ведение мяча в движении правой рукой (направление движения строго вперед до середины зала и обратно) (1,5-2 мин).</p> <p>8)Ведение мяча в движении левой рукой (1,5-2 мин).</p> <p>9)Ведение мяча в движении поочередно правой и левой рукой (2 мин).</p> <p>10)Ведение мяча в движении: один свисток - правой рукой, 2 свистка - левой рукой, 3 свистка - поочередно правой и левой рукой (2-3 мин).</p> <p>Построение шеренгу.</p>	<p>Объясняет и показывает упражнения с мячом.</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.</p>	<p>Выполняют упражнения. Выполняют команды. Строятся в одну шеренгу. Выполняют задание.</p>	<p>10 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная индивидуальная ,</p>	<p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; <i>логические</i> - осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по воспроизведению из памяти).</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности;</p>	<p>Выполнены действия по инструкции .</p> <p>Осуществление самоконтроля по образцу</p>
---	---	---	---	------------------------------	--	--	--

	<p>Подвижная игра «Метко в цель» Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 булав (кегли). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники переднею шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в булавы (кегли), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.</p>		Участвуют в игре	10 мин.	Фронтальная, индивидуальная	контролируют действие партнера	
--	---	--	------------------	---------	-----------------------------	--------------------------------	--

	<p>Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.</p> <p>Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.</p> <table border="1" data-bbox="383 456 842 683"> <tr> <td>Х ○</td> <td></td> <td>△</td> </tr> <tr> <td>Х ○</td> <td></td> <td>△</td> </tr> <tr> <td>Х ○</td> <td></td> <td>△</td> </tr> <tr> <td>Х ○</td> <td></td> <td>△</td> </tr> <tr> <td>Игроки</td> <td>Руководитель ⊗</td> <td>Кегли</td> </tr> </table>	Х ○		△	Х ○		△	Х ○		△	Х ○		△	Игроки	Руководитель ⊗	Кегли						
Х ○		△																				
Х ○		△																				
Х ○		△																				
Х ○		△																				
Игроки	Руководитель ⊗	Кегли																				
<p>IV. Первичное осмысление и закрепление</p>	<p>Игра «Запрещенное движение». Выбирается какое-либо движение, например, нельзя поднимать обе руки вверх (одну можно). Если показывается движение, которое запрещено, тогда оно может не выполняться или выполняться наполовину (можно поднять одну руку, а не две).</p>	<p>Формулирует задание; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения</p>	<p>Выполняют упражнения</p>	<p>1,5 мин.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p>															
<p>V. Итоги урока. Рефлексия</p>	<p>Обобщить полученные на уроке сведения</p>	<p>Проводит беседу по вопросам: - Какие упражнения с мячом способствуют развитию внимания? - Какие подвижные игры</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого</p>	<p>Оценивание учащихся за работу на уроке</p>															

		можно было включить в сегодняшний урок?				материала	
--	--	--	--	--	--	-----------	--

УРОК №3 (4-ый класс, IV четверть)

Составитель: Огульчанская Алена Васильевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

Базовый учебник: Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016

Тема урока: Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м. Игра «Белые медведи».

Список литературы и Интернет-ресурсов:

Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время: – Волгоград: Учитель, 2008

И.А. Винер Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие:1-4 класс.- М.: Просвещение, 2012

Степанова О.А.: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. "Баласс" , 2012

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 2014

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. – М.: ФиС, 2000

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок /Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002 г.

<https://infourok.ru/>

<http://obg-fizkultura.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://nsportal.ru/>

Цели деятельности учителя: Формировать умение выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; учить выполнять бег с барьерами; развивать скоростно-силовые качества; развивать умение самостоятельно анализировать результаты тестирования; развивать координацию движений

Тип урока: Контроль и коррекция знаний

Планируемые образовательные результаты:

- **Предметные** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

научатся: находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с разбега разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и находить ошибки; анализировать результаты тестирования;

получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.

- **Метапредметные** (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность):

познавательные — оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;

коммуникативные - овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;

регулятивные - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

- **Личностные:** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

Методы и формы обучения: Частично-поисковый; индивидуальная, фронтальная, работа в парах

Образовательные ресурсы: Секундомер, скакалки, свисток, рулетка

Место проведения: спортивный зал


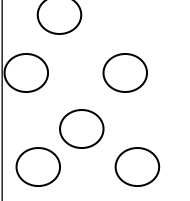
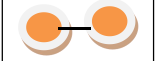


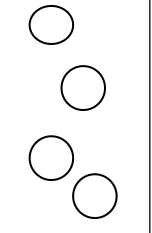

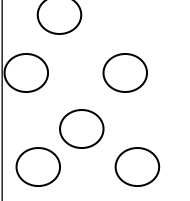
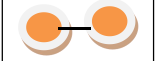


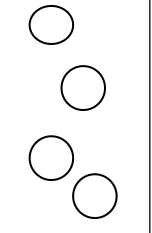

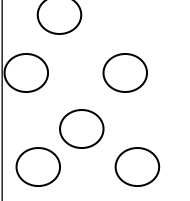
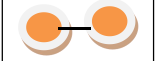


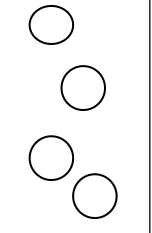
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	<p>Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала</p> <p>Ознакомление детей с презентацией «Физические качества»</p>	<p>Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока</p> <p>Слушают и обсуждают тему урока и физические качества, упражнения для оценки физических качеств</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Устный опрос

<p>II. Актуализация знаний</p>	<p>Выполнить строевые организующие команды.</p>	<p>Даёт команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», затем: «Налево в обход шагом марш!».</p>	<p>Выполняют команды.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности;</p>	<p>Выполнение действий по инструкции.</p> <p>Осуществление самоконтроля по образцу</p>
	<p>Выполнить бег по кругу.</p>	<p>Даёт команду: «Бегом марш!». Осуществляет контроль за выполнением.</p>	<p>Выполняют бег</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Фронтальная.</p>		
	<p><u>Беговая разминка с прыжками</u> 1) С высоким подниманием бедра. 2) С захлестом голени. 3) Скрестным шагом правым боком. 4) Скрестным шагом левым боком. 5) Ускорение (постепенно набирать скорость). 6) Рывок (сразу максимально быстрый бег). 7) Бег скачками. 8) Бег прыжками.</p>	<p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, контролирует выполнение.</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Фронтальная.</p>		
	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p>	<p>Проводит дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняют упражнения</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Работа в парах.</p>		
	<p><u>Бег с барьерами</u> Построение в две шеренги. Первые четыре пары берут скакалки, проходят на площадку и на равных расстояниях (5-6 м) удерживают их на высоте не более 40 см, остальные ученики парами выполняют бег с прыжками через барьеры. После выполнения 3-4 забегов скакалки держат следующие пары.</p>	<p>Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль</p>	<p>Строятся в 2 шеренги. Выполняют задание.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Работа в парах.</p>		

						контролируют действие партнера	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

III. Изучение нового материала	Беседа «Правила безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега». 1. Прыжок выполнять строго по одному, во избежание столкновений в прыжковой яме, 2. Приземляться на две ноги, мягко приседая	Проводит беседу по правилам безопасности и наводящими вопросами подводит учащихся к выводам о правильной технике выполнения.	Слушают учителя, задают вопросы.	2 мин.	Фронтальная.	Познавательные : общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; логические- осуществляют поиск необходимой.	Устные ответы.
	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Объясняет технику выполнения прыжка и показывает прыжок в длину с разбега.	Повторяют движения за учителем.	10 мин.	Индивидуальная.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.	Выполнение действий по инструкции .
	Прыжок в длину с разбега. 1) прыжок сначала с 2-3 шагов; 2) прыжок с разбега.	Формулирует задание	Выполняют задания.			Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера	
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Напоминает правила выполнения челночного бега. Проводит тестирование. Лучший результат записывает.	Выполняют челночный бег.	10 мин.	Фронтальная, индивидуальная.		
И/и «Белые медведи» В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.	Объясняет правила и проводит подвижную игру	Участвуют в подвижной игре	7 мин.	Фронтальная.			

	<p>По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».</p> <p>Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.</p> <table border="1" data-bbox="376 663 869 979"> <tr> <td data-bbox="376 663 564 911">  Учитель  </td> <td data-bbox="564 663 719 911">    </td> <td data-bbox="719 663 869 911">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="376 911 564 979">Игроки</td> <td data-bbox="564 911 719 979">Белые медведи</td> <td data-bbox="719 911 869 979">Игроки</td> </tr> </table>	 Учитель 	  		Игроки	Белые медведи	Игроки						
 Учитель 	  												
Игроки	Белые медведи	Игроки											
IV. Первичное осмысление и закрепление	Упражнения для развития силовых качеств	Формулирует задания: 1) присесть (10 раз); 2) присесть в парах (10 раз)	Выполняют задания	1 мин.	Фронтальная	Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают	Выполнение действий по инструкции						

						оценку учителя	
V. Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по вопросам: - Какие виды прыжков в длину вы уже знаете? - Какие задания на уроке не получились?	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	1 мин.	Фронтальная	Личностные : понимают значение знаний для человека и принимают его. Регулятивные е: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала	Оценивание учащихся за работу на уроке

УРОК №4 (11-ый класс)

Составитель: Огульчанская Алена Васильевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Базовый учебник: Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) – М.: Просвещение, 2015 г.

Тема урока: Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар.

Место урока в учебной программе: Спортивные игры «Волейбол».

Цели урока: Развитие физических способностей учащихся путём формирования двигательных умений и навыков на уроках спортивных игр (предметная). Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений (метапредметная).

Тип урока: комбинированный

Планируемые образовательные результаты:

Планируемые результаты (УДД):

Предметные: выполнять передачи мяча в парах

Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях

Метапредметные:

- познавательные – выделять и формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию
- коммуникативные – устанавливать рабочие взаимоотношения, слушать и слышать друг друга
- регулятивные – контролировать свою деятельность и действия партнеров.

Методы и формы обучения: Частично-поисковый; индивидуальная, фронтальная, работа в парах; игровой

Образовательные ресурсы: мячи волейбольные, свисток,

Формы организации образовательной деятельности: Групповая, индивидуальная, коллективная.

Место проведения: спортивный зал

Список литературы и Интернет-ресурсов:

Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС. – М.: Экзамен, 2016

Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. – Волгоград: Учитель, 2007

Жуков М.Н. Подвижные игры. - М., 2000.

Садыкова С.Л, Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время: – Волгоград: Учитель, 2008

Войнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М., 2002

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М., 2014г.

Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания.- М., 2000

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 2014

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. – М.: ФиС, 2000

С.Г. Арзуманов Физическое воспитание в школе 10-11 классов: уч.-метод. пособие для учителя.- Ростов н/Д, Феникс,2010

<https://infourok.ru/>

<http://obg-fizkultura.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://nsportal.ru/>

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
И. Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает	Выполняют построение в шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока	1 мин.	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; правильно	Устный опрос

		эмоциональный настрой на изучение нового предмета Напоминает о технике безопасности на уроках по волейболу.				идентифицирую т себя с позицией школьника.	
II. Актуализация знаний	<u>Строевые команды.</u> <u>Ходьба в колонне по одному:</u> а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях <u>Бег с заданием.</u> Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера;	Даёт команды: «Равняйся! Смирно!», «В три шеренги - стройся!» «На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!» «По расчету шагом - марш!» «Кругом!», затем: «На свои места шагом-марш!», «Налево в обход шагом марш!» Формулирует задание, обеспечивает мотивацию и контролирует его выполнение	Выполняют команды учителя. Выполняют упражнения. Выполняют упражнения.	1 мин. 1 мин. 3 мин.	Фронтальная Фронтальная Фронтальная	Познавательные: <i>Обще-учебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с	Выполнение действий по инструкции. Осуществление самоконтроля по образцу.

<p>б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег спиной вперёд; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.</p> <p><u>Упражнения для восстановления дыхания:</u> 1-2 – Руки вверх – вдох; 3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох.</p> <p><u>Комплекс ОРУ на месте без предметов.</u> 1. и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п.</p> <p>2. и.п.- стоя лицом друг к другу,</p>	<p>Проводит дыхательные упражнения.</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию и контролирует его выполнение</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения.</p>	<p>1 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p>усилиями, трудолюбием. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	
--	--	---	-----------------------------	---------------------------------------	---	--

<p>руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п.</p> <p>3. и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п. 5-8- тоже влево.</p> <p>4. и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево.</p> <p>5. и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п. 3-4- то же правой ногой.</p> <p>6. и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п.</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	<p>7. и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет партнёр;</p> <p>8. И.п. - кисти рук в «замке», вращения в лучезапястном суставе</p>						
<p>Ш. Изучение нового материал а</p>	<p>1. Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая - согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.</p>	<p>Помогает учащимся организовать группы. Вместе с учащимися дает определение «встречная колонна». Ставит проблемные вопросы: - Как определить, на какое расстояние надо встать встречным колоннам? - В чем выражается трудность передач? Объясняет, показывает технику выполнения передач во встречных колоннах, «выход под мяч».</p>	<p>Строятся по парам.</p> <p>Слушают, ведут диалог, отвечают на вопросы.</p> <p>Предлагают свои варианты расстановки.</p> <p>Выполняют передачи мяча во встречных колоннах с уходом в конец колонны. Делают акцент на «выход по</p>	8мин.	Фронтальная, индивидуаль- ная	<p>Познавательны е: <i>общеучебные</i> - извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> - осуществляют поиск необходимой информации. Коммуникатив ные: договариваются и приходят к</p>	<p>Устные ответы.</p> <p>Выполнение действий по инструкции.</p>

		<p>Упражнение «передачи во встречных колоннах с уходом в конец колонны».</p> <p>Постановка вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - С каким видом подачи мяча мы с вами не ознакомились? <p>Показ видео-ролика.</p> <p>Задаёт вопросы по технике верхней прямой подачи мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - От каких показателей зависит способ верхней подачи мяча? - Каковы типичные ошибки при выполнении прямой подачи мяча? <p>Делит класс на две группы.</p>	<p>мяч».</p> <p>Отвечают на вопросы, участвуют в диалоге.</p> <p>«Верхней прямой подачи мяча»</p> <p>Отвечают на вопросы, участвуют в диалоге.</p> <p>Типичные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нет постоянного контроля за мячом - неправильный подброс мяча <p>Делятся на две группы. Одна группа уходит на одну сторону площадки, другую на другую</p>	5 мин.	Индивидуальная, фронтальная	<p>общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Личностные:</p>	<p>Выполнение действий по инструкции.</p> <p>Осуществление самоконтроля по образцу.</p> <p>Выполнение действий по инструкции</p>
--	--	--	---	--------	-----------------------------	--	--

		<p>Смотрит за выполнением верхней прямой подачи мяча.</p> <p>Выявляет ошибки.</p>	<p>сторону.</p> <p>Каждая группа самостоятельно демонстрирует верхнюю прямую подачу мяча.</p>	<p>5 мин.</p>		<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
--	--	---	---	---------------	--	---	--

<p>IV. Закрепление материала.</p>	<p>2. Закрепление в технике выполнения нападающего удара.</p> <p>1) В парах:</p> <p>а) броски мяча левой и правой рукой;</p> <p>б) удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места.</p> <p>в) один ученик выполняет верхнюю передачу мяча партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру (со сменой ролей).</p> <p>2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара (со сменой ролей).</p> <p>3) Нападающий удар с передачи партнёра:</p> <p>Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4 (с переходом).</p>	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль. Дает команду разбиться по парам. Показывает правильное выполнения упражнения. Проводит подготовительные упражнения:</p> <p>Объясняет технику выполнения. Обеспечивает мотивацию выполнения. Осуществляет индивидуальный контроль.</p>	<p>Строятся по парам.</p> <p>Прогнозируют свою деятельность.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Индивидуальная, фронтальная</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходиться к общему решению в совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p>	<p>Выполнение действий по инструкции.</p> <p>Осуществление самоконтроля по образцу</p>
--	--	--	---	---------------	------------------------------------	--	--

	<p>4) Нападающий удар с передачи партнёра:</p> <p>Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2 (с переходом).</p> <p>3. Игра с элементами волейбола.</p> <p>Двусторонняя учебно-тренировочная игра</p>	<p>Объясняет правила и проводит игру</p>	<p>Участвуют в игре с элементами волейбола</p>	<p>7 мин.</p>	<p>Фронтальная</p>		<p>Выполнение действий по инструкции.</p> <p>Осуществление самоконтроля по образцу</p>
<p>V. Итоги урока. Рефлексия</p>	<p>Обобщить полученные на уроке сведения</p>	<p>Проводит беседу по вопросу: - Чему новому Вы сегодня научились? достичь поставленных целей. Что удалось достичь на уроке, что не удалось? Необходимо ли нам</p>	<p>Дают ответы, участвуют в диалоге. Оценивают процесс и результаты своей деятельности Определяют свое эмоциональное</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Личностные: Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты, свою работу на уроке.</p>	<p>Оценивание учащихся за работу на уроке</p>

		<p>на уроках физкультуры использовать самоконтроль своего физического состояния? Благодарит детей за урок, выделяет особо отличившихся Выставляет оценки за урок. Дает домашнее задание.</p>	<p>состояние на уроке. Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку.</p>			<p>Регулятивные: Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--