

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области общеобразовательная школа-интернат среднего
общего образования №5 с углубленным изучением отдельных предметов
«Образовательный центр «Лидер» города Кинеля городского округа
Кинель Самарской области**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Тема: «Стойки и перемещения в волейболе»

для учащихся 5 «А» класса

Дата проведения «14» октября 2019 года

Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ №5 ОЦ «Лидер»

Разработал и провел:

Учитель физической культуры первой
квалификационной категории

Быков Сергей Алексеевич

2019 г.

План-конспект открытого урока по физической культуре

5 «А» класс Стойки и перемещения в волейболе

Учитель-Быков Сергей Алексеевич

Цели: провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу; провести общеразвивающие упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения; познакомить со стойкой игрока, перемещениями в стойке игрока: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, провести обучающую эстафету.

Формируемые УУД:

- предметные: иметь первоначальные представления о стойке игрока в волейболе, перемещениях в этой стойке; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с набивным мячом и эстафет;
- метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;
- личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Инвентарь: секундомер, свисток, набивные мячи по количеству занимающихся, 2—4 волейбольных мяча, 2—4 конуса, инструкции по технике безопасности.

Дата проведения: 14.10.2019г.

Место проведения: спортивный зал.

| Содержание | дозировка | Организационно-методические указания | Универсальные учебные действия. |
|---|-----------|---|--|
| 1 Вводная часть . | 10мин. | | |
| 1 Построение ,сообщение задач урока. | 2мин. | Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины. Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (желательно, чтобы ученики сами вспомнили основные правила). | Планируемые личностные результаты: 1.Самоопределение. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. 2.Смыслообразование. Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) 3.Нравственно-этическая ориентация. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 2.Ходьба : | 1мин. | Следить за осанкой учеников. | Планируемые метапредметные результаты: 1.Регулятивные УУД. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 1)на носках; | 1мин. | | |
| 2)на пятках; | | | |
| 3)на внутренней и внешней сводах стопы. | 1мин. | | |
| 3. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. | 1мин. | | |
| | 4мин. | Обратить внимание на дыхание. Правильной работой рук и правильной постановке | 2.Познавательные УУД Осмысление правил игры. Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки) |
| 4. Переменный бег: | | | |
| 1)бег 400м; | | | |

| | | | |
|--|---------------|--------------|--|
| <p>2)ходьба 50м.</p> <p>3)бег 400м.</p> <p>4)ходьба 50м.</p> | <p>5мин</p> | <p>стоп.</p> | |
| <p>3.Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p>1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках;</p> <p>1 - поднять руки до уровня груди;</p> <p>2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди;</p> <p>4 - и.п.</p> | <p>6-8раз</p> | | |
| <p>2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках;</p> <p>1,2 - наклон туловища вправо (влево);</p> <p>3, 4 - и.п.</p> | <p>6-8раз</p> | | |
| <p>3.И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.</p> | <p>6-8раз</p> | | |
| <p>4.И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке;</p> <p>1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой;</p> <p>2 - то же в</p> | <p>6-8раз</p> | | |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|
| <p>другую сторону.</p> <p>И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.</p> | | | | |
| <p>2.Основная</p> | | <p>25мин.</p> | | |
| <p><u>1. Знакомство с понятием и техникой стойки волейболиста.</u></p> <p>2. <u>Выполним упражнение.</u></p> <p><u>3. Перемещения</u></p> | <p>4мин.</p> <p>6-8раз</p> | <p>Учитель внимательно проверяет, у кого как получается. На первых этапах обучения очень важно обращать внимание детей именно на стойку играющих, т.к. в старших классах переучить очень сложно.</p> <p>По сигналу ученики должны расслабиться и встать в удобную позу, по второму сигналу постарайтесь принять стойку волейболиста.</p> | <p>3.Коммуникативные УУД Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p> <p>Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>в стойке волейболиста</p> <p>1) Приставным шагом вправо-влево (необязательно перемещаться строго по прямой, можно двигаться по дуге, чтобы менять свое местоположение)</p> <p>2) Приставным шагом вперед-назад (то же).</p> <p>3) Двойной шаг (выполняется в разные стороны).</p> <p>4) Бег (выполняется в разные сторон</p> <p>Эстафета с волейбольными мячами</p> | <p>4-браз</p> <p>4-браз</p> <p>4-браз</p> <p>4-браз</p> <p>10мин.</p> | | |
| <p>3.Заключительная</p> | <p>5мин.</p> | | |
| <p>1.Игра на внимание:</p> | <p>3мин.</p> | <p>Учащиеся расходятся по залу. По первому свистку учащиеся закрывают глаза и поднимают правую ногу и раскачивают ее вперед-назад. По второму свистку опускают на пол, а по третьему</p> | <p>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p> <p>Уважительное отношение к</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>2. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится построение в одну шеренгу.</p> <p>3. Подведение итогов урока.</p> | | <p>поднимают левую ногу и выполняют махи. Кто касается пола при потере равновесия стоя на одной ноге, тот проиграл</p> <p>Учитель подводит итоги эстафеты и урока. Анализирует работу учащихся. Желательно похвалить учеников за внимательность и быстроту, взаимопомощь и взаимовыручку, честную игру.</p> | <p>окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> |
|---|--|---|---|

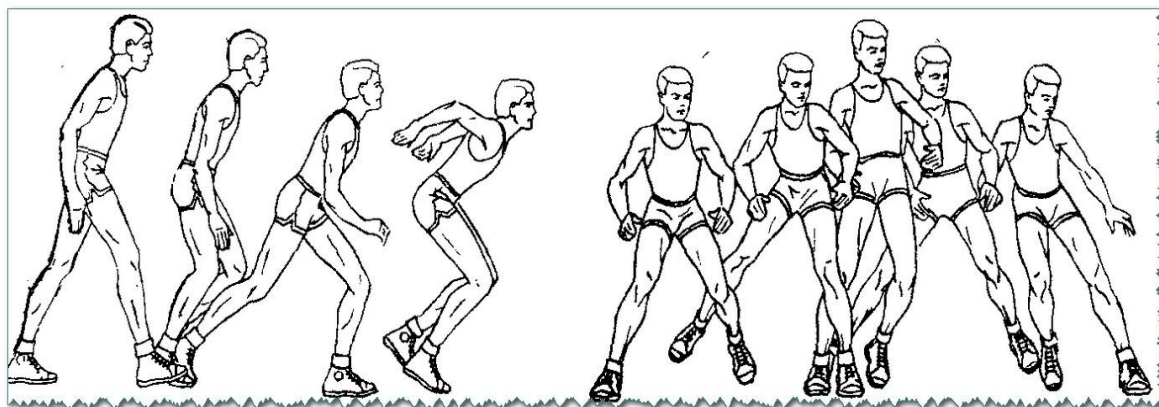
1. Стойка.



Определение слова «стойка» весьма простое — это удобное исходное положение волейболиста. В этом положении ноги слегка согнуты (уже готовы оттолкнуться и помочь телу переместиться в любую сторону), тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, ноги вместе сводить не надо, руки согнуты в локтях и направлены вперед (уже готовы действовать: ловить мяч, отбивать и т. п.)

2. Перемещения в стойке волейболиста

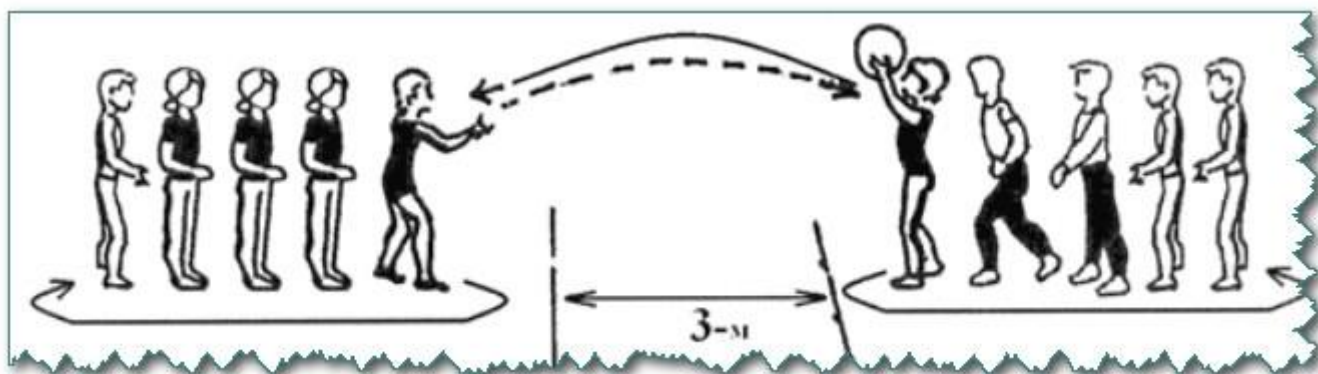
Обычно в волейболе применяется приставной шаг, который может выполняться вперед, назад, вправо и влево. Движение начинается с ноги, которая расположена ближе к направлению перемещения (соответственно, если надо переместиться вправо, то с правой ноги, если влево — с левой). Такие перемещения применяются, когда игроку хватает на него времени и расстояние, которое следует преодолеть, небольшое.



Также можно использовать двойной шаг. Он применяется, когда необходимо быстро выйти к мячу. Тогда движение начинается с дальней к направлению движения ноги.

Можно применять и бег, но он нужен только в тех случаях, когда приходится перемещаться на относительно большое расстояние, причем как можно быстрее. Например, можно перейти на бег для спасения мяча, улетающего от своего игрока, для выполнения нападающего удара или даже для блока. (Когда все моменты разобраны, учитель дает команды, куда и как перемещаться, а ученики выполняют перемещения, стараясь не мешать друг другу (можно ввести правило: если двое сталкиваются или задевают друг друга, то они должны остановиться на месте и посчитать до десяти, только после этого можно продолжать движение, причем неважно, кто был виноват в столкновении), если же звучит свисток, то все игроки должны замереть на месте в стойке волейболиста.)

И. п. — мяч у второго. Первый бежит до конуса, там разворачивается, принимает стойку волейболиста, а второй бросает ему мяч в руки. Первый ловит мяч, бежит обратно, передает эстафету второму, коснувшись его рукой, а мяч передает третьему, сам идет в конец колонны и т. д. Ошибки: не принял стойку волейболиста, мяч ударился о пол, прежде чем был пойман. Каждая ошибка — плюс 3 с.



8. И. п. — мяч у первого. Выполняется бег спиной вперед. Как только первый добежит до конуса, бросает мяч второму, затем бежит к нему и передает эстафету касанием руки. Второй, как только поймает мяч, разворачивается спиной по направлению движения и ждет касания.

9. И. п. — направляющий сидит на полу, спиной по направлению движения, мяч в руках. По сигналу первый встает, разворачивается, лицом вперед бежит к конусу, кладет на него мяч и возвращается бегом обратно, в это время второй уже садится и ждет касания. Как только его коснулись (передали эстафету), он вскакивает и бежит к мячу, берет его, возвращается, кладет на ноги сидящего третьего. Как только тот получает мяч, то может вставать и бежать к конусу, где снова кладет на него мяч, и т. д.

(Если класть мяч на конус сложно, то можно положить среднее кольцо или обруч. Игрок должен положить мяч так, чтобы тот не упал, если мяч падает, нужно вернуться и вновь положить на конус.)