

Смагулов Мадияр Кабиденович

«Обучение техники приема и передачи мяча и техники нападения»

Ерейментау
2025жыл

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Инновационный-методический раздел.....	9
3. Констатирующая (содержательная) часть.....	14
4. Критерии оценки работ учащихся.....	16
5. Список используемой литературы.....	19
6. Приложение.....	20

Пояснительная записка

Современная система физического воспитания и спортивной подготовки направлена на развитие у обучающихся не только физической силы, ловкости и выносливости, но и тактического мышления, координации, быстроты реакции и умения работать в коллективе. Одним из наиболее эффективных средств решения этих задач являются спортивные игры, в основе которых лежит постоянное взаимодействие с мячом: его приём, передача, ведение, а также выполнение атакующих технических действий. Независимо от вида спорта — будь то баскетбол, волейбол, футбол, гандбол или настольный теннис — базовые принципы приёма и передачи мяча, а также элементы нападения формируют фундамент дальнейшей спортивной успешности.

Предлагаемая авторская программа «Обучение технике приёма и передачи мяча и технике нападения» разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся, современных методических подходов и требований к физической подготовке участников образовательного процесса. Программа направлена на формирование устойчивых двигательных навыков, развитие координации, быстроты, точности движений, а также на совершенствование тактического понимания игровых ситуаций. Особое внимание уделяется созданию безопасной, интересной и мотивирующей образовательной среды, способствующей развитию самостоятельности, дисциплины и уверенности в себе.

Учебный курс сочетает теоретическую и практическую подготовку, использование игровых ситуаций, упражнений на реакцию, координацию, групповую и индивидуальную работу. Он построен на принципах постепенности, доступности, вариативности и системности, что обеспечивает устойчивое формирование навыков и возможность индивидуальной траектории развития каждого обучающегося.

Волейбол — один из самых динамичных и зрелищных видов спорта, который сочетает в себе высокую физическую активность, координацию, скорость реакции и стратегическое мышление. Это игра, в которой каждая секунда имеет значение, а успех команды зависит от точности движений, согласованности действий и грамотного выполнения технических приемов. Основу мастерства в волейболе составляют три ключевых элемента: техника приема мяча, техника передачи и техника нападения. Именно они определяют качество игры, эффективность командных взаимодействий и результаты на площадке.

Техника приема мяча является фундаментом оборонительных действий и началом любой успешной атаки. Приём мяча требует от игрока высокой

концентрации, устойчивой стойки и правильного положения рук. Игрок должен занимать низкую, стабильную позицию: ноги слегка согнуты, корпус подан вперед, плечи расслаблены, а руки соединены в единую площадку — платформу. Одной из распространенных ошибок является разделение рук или неправильный угол их наклона. Платформа должна быть ровной и жесткой, чтобы траектория отскока мяча была предсказуемой.

Кроме правильной стойки, важнейшим компонентом приема является работа ног. Игрок обязан быстро перемещаться, занимать оптимальную позицию под мячом и встречать его перед собой. Профессионалы часто повторяют: «Приём начинается с ног, а завершается руками». Если игрок не успевает подстроиться, даже идеальная техника рук не поможет. Поэтому тренировки регулярно включают упражнения на скорость перемещения, устойчивость и координацию.

Следующим ключевым элементом является передача мяча, или пас. Это связующее звено между приемом и атакой. Передача выполняется верхним касанием подушечками пальцев. Кисти находятся над головой, пальцы слегка согнуты, локти направлены наружу. Контакт с мячом должен быть коротким, точным и мягким. Игрок не должен ловить мяч или удерживать его — движение должно быть плавным и быстрым.

Техника передачи включает в себя грамотное использование силы ног. Передача — это не только работа кистей, но и согласованное взаимодействие корпуса, рук и ног. Игрок немного приседает и выталкивает мяч вверх за счет разгибания ног, что позволяет передавать его точно и далеко.

Однако передача — это не просто техническое действие. Это игровой интеллект. Хороший связующий должен видеть расположение партнеров, понимать намерения нападающих, анализировать блок соперника. Он определяет темп игры, выбирает направление атаки и создает условия для результативного удара. Поэтому в процессе обучения большое внимание уделяется тактическим элементам: выбору решения, взаимодействию с нападающими, умению использовать неожиданные или быстрые передачи. Третьим не менее важным элементом волейбольной техники является нападение, или атакующий удар. Нападение завершает комбинацию, и от мастерства нападающего зависит успех розыгрыша. Атакующий удар состоит из нескольких фаз: разбег, прыжок, замах, удар по мячу и приземление.

Разбег выполняется в 3–4 шага и должен быть быстрым, уверенным и ритмичным. Игрок набирает скорость, чтобы создать мощный импульс в прыжке. Замах выполняется свободно, рука отводится назад. В момент прыжка корпус поворачивается, а удар наносится сильной ладонью сверху вниз. Очень важно, чтобы рука была полностью выпрямлена — это увеличивает силу и точность удара.

Особую роль играет работа запястья: именно оно придает мячу нужное вращение, позволяя ему резко падать или менять траекторию. Мастерство нападающего заключается не только в силе удара, но и в его разнообразии. Он должен уметь атаковать по диагонали, по линии, выполнять скидки, обманные удары.

Не менее важным аспектом является приземление. Оно должно быть мягким, с амортизацией за счет сгибания коленей. Неправильное приземление часто приводит к травмам, поэтому тренеры уделяют этому большое внимание.

Важно отметить, что прием, передача и нападение — взаимосвязанные элементы. В игре они образуют единую цепочку действий, где ошибка в одном этапе может разрушить всю комбинацию. Поэтому обучение обязательно включает комбинированные упражнения, которые помогают развивать чувство ритма, взаимопонимание между игроками и быстроту принятия решений.

Важную роль в обучении играет психологическая подготовка. Волейбол требует решительности, уверенности, эмоциональной устойчивости. Игрок должен уметь быстро восстанавливаться после ошибки, концентрироваться на следующем эпизоде и сохранять спокойствие в напряжённые моменты. Тренировки включают задания на внимание, реакцию, стрессоустойчивость.

Кроме того, волейбол — это командный вид спорта, где успех зависит от доверия и взаимодействия игроков. Без взаимоподдержки и уважения невозможна качественная игра. Поэтому тренеры уделяют большое внимание развитию коммуникации, громких и четких команд, взаимопомощи.

Таким образом, обучение технике приема, передачи и нападения — это сложный, многоэтапный процесс, который требует терпения, дисциплины и постоянной практики. Приём формирует надежность команды, передача создаёт основу для атаки, а нападающий удар приносит очки. Каждый элемент важен, и мастер в волейболе достигается лишь при гармоничном развитии всех компонентов.

Волейбол учит не только технике, но и жизненным качествам: ответственности, уверенности, упорству и работе в команде. Он развивает тело и характер, формирует аналитическое и тактическое мышление. Поэтому обучение волейболу — это не просто спорт, а школа личностного роста.

В результате можно сказать, что волейбол — игра, где техника, тактика и мастерство объединяются в единое целое. Он воспитывает сильных, умных и целеустремленных людей, помогая им добиваться успеха как на спортивной площадке, так и за ее пределами.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование у обучающихся устойчивых и правильных технических навыков приёма и передачи мяча, а также развитие умений выполнять различные элементы атакующей техники в игровых и тренировочных ситуациях.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Обучить базовым техникам приёма мяча различными способами (двумя руками, одной рукой, снизу, сверху и др.).
2. Сформировать правильные навыки передачи мяча — короткой, средней, длинной, точной и динамической.
3. Развивать технику нападения: броски, удары, подачи, атакующие движения в зависимости от вида спорта.
4. Развивать физические качества: быстроту реакции, координацию, силу, выносливость и точность движений.
5. Развивать тактическое мышление, умение анализировать игровую ситуацию и принимать решения.
6. Воспитывать командное взаимодействие, коммуникацию и спортивную дисциплину.
7. Формировать навыки безопасного поведения на тренировках и соревнованиях.
8. Повышать мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность курса обусловлена несколькими факторами:

1. Недостаточный уровень двигательной активности современных детей и подростков.

Многие обучающиеся проводят большую часть времени за компьютером и гаджетами, что приводит к снижению координации, выносливости и общей физической подготовленности. Регулярная практика приёма и передачи мяча способствует развитию моторики, быстроты и точности движений.

2. Высокая значимость игровых видов спорта в образовательном процессе. Игры с мячом входят в обязательную программу физической культуры, но успешность освоения более сложных игровых действий невозможна без прочной технической базы.

3. Формирование универсальных двигательных навыков. Навыки приёма, передачи и нападения лежат в основе множества спортивных игр. Освоив базовые движения, обучающиеся быстрее и увереннее развиваются в любом игровом виде спорта.

4. Развитие социально-коммуникативных навыков. Работа в парах, мини-группах, игровые ситуации способствуют развитию общения, ответственности, взаимопомощи и умения работать в коллективе.

5. Психофизиологическая значимость курса. Умение быстро реагировать, контролировать свои движения, принимать решения под давлением формирует эмоциональную устойчивость и уверенность в себе.

Именно поэтому разработка системной и научно обоснованной программы обучения технике приёма, передачи и нападения является своевременной и востребованной.

НОВИЗНА КУРСА

Курс обладает рядом новаторских особенностей:

1. Интеграция классических техник с современными методиками тренировки.

Используются упражнения на реакцию, координацию, многозадачность, игровые симуляции.

2. Применение цифровых инструментов. Видеозапись и видеоанализ позволяют обучающимся видеть свои ошибки и корректировать технику.

3. Сочетание индивидуальных и командных форм работы. Каждый обучающийся получает индивидуальные рекомендации, при этом активно развивается групповое взаимодействие.

4. Постепенная усложняемость материала. От простых передач к сложным комбинациям, от базовых атакующих движений — к тактическим взаимодействиям.

5. Практическая направленность и игровой формат. Каждый урок включает игровые упражнения, повышающие мотивацию и создающие эффект соревновательности.

6. Фокус на универсальности навыков. Разучиваемые техники применимы в разных видах спорта, что расширяет возможности обучающихся.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершении курса обучающиеся:

Технические результаты

- Освоят основные способы приёма мяча (сверху, снизу, двумя руками, одной рукой).
- Научатся передавать мяч точно, контролируя силу и направление.
- Сумеют выполнять атакующие движения: броски, удары, подачи, рывки.
- Улучшат технику владения мячом и уверенность в действиях.

Физические результаты

- Разовьют координацию, быстроту, ловкость и выносливость.
- Улучшат зрительно-моторную реакцию.
- Сформируют правильную осанку и двигательные привычки.

Тактические результаты

- Научатся анализировать игровую ситуацию.
- Сумеют принимать решения в условиях ограничения времени.
- Освоят простейшие атакующие комбинации и взаимодействия.

Коммуникативные результаты

- Повысится активность в командной работе.
- Разовьётся умение взаимодействовать с партнёром.
- Формируются навыки спортивной этики, уважения к игрокам и правилам.

Личностные результаты

- Появится уверенность в собственных силах и действиях.
- Сформируется интерес к спорту и здоровому образу жизни.
- Повысится ответственность, дисциплинированность и самоконтроль.

Информационно-методический раздел

1–2. Тема. Основы техники приёма мяча

Содержание:

Базовые способы приёма мяча: двумя руками, одной рукой, амортизирующее движение, работа корпуса. Понимание роли координации и стойки в успешном приёме.

Деятельность:

Практическая демонстрация, упражнение «Мягкие ладони», работа в парах на точность приёма.

Инструменты:

Мячи, интерактивная доска, видеоролики.

Результат:

Осваивают правильную стойку и технику приёма мяча, контролируют силу и направление отскока.

3–4. Тема. Техника передачи мяча

Содержание:

Короткая, средняя и длинная передача; направление, сила, точность. Основы взаимодействия в паре или команде.

Деятельность:

Передача в парах, упражнение «Пас по траектории», мини-игра на точность.

Инструменты:

Мячи, разметка на полу, Padlet (для схем).

Результат:

Уверенно выполняют передачи на разные расстояния и в движении.

5–6. Тема. Работа с мячом в движении

Содержание:

Передача и приём во время бега, смены направления, с ограничением времени.

Деятельность:

Упражнение «Движение + пас», эстафеты, задания с координационной лестницей.

Инструменты:

Конусы, координационная лестница, секундомер.

Результат:

Учатся стабильно выполнять приём и передачу мяча в динамических условиях.

7–8. Тема. Техника нападения: базовые атакующие движения

Содержание:

Механика удара/броска, положение корпуса, работа рук, ориентация в пространстве.

Деятельность:

Отработка ударов по мишеням, упражнение «Точность попадания», видеоанализ.

Инструменты:

Проектор, мишени, спортивная стенка.

Результат:

Правильно выполняют основные элементы атакующей техники.

9–10. Тема. Комбинация «приём – передача – нападение»

Содержание:

Переход между действиями, выбор оптимального решения, работа над таймингом.

Деятельность:

Связки 3-х действий, упражнение «Быстрый переход», игра в малых группах.

Инструменты:

Canva (схемы), спортивный инвентарь.

Результат:

Умеют сочетать приём, передачу и атаку в одной игровой ситуации.

11–12. Тема. Тактические методы нападения и защиты

Содержание:

Простые атакующие схемы, выбор позиции, прогнозирование действий соперника.

Деятельность:

Игра «Тактический ход», разбор игровых эпизодов, моделирование ситуаций.

Инструменты:

Padlet Strategy Board.

Результат:

Анализируют позиции, выбирают оптимальную тактику нападения или защиты.

13–14. Тема. Индивидуальная техника и устранение ошибок

Содержание:

Индивидуальные стили работы с мячом, распространённые ошибки, методы коррекции.

Деятельность:

Видеоанализ, тренировка «Моя техника», создание личной карты развития.

Инструменты:

Камера, Canva, интерактивная панель.

Результат:

Определяют собственные ошибки и умеют корректировать технику.

15–16. Тема. Командное взаимодействие и культура игры

Содержание:

Командные принципы передачи мяча, поддержка партнёра, честная игра, спортивная этика.

Деятельность:

Командная эстафета, ролевая игра «Судья и игрок», мини-турнир.

Инструменты:

Google Sheets (таблица очков), Kahoot.

Результат:

Формируются чувство ответственности, умение работать в команде, спортивная культура.

17–18. Тема. Координация, скорость реакции и принятие решений

Содержание:

Развитие реакции, мгновенное принятие решений, формирование двигательной памяти.

Деятельность:

Упражнение «Реакция на сигнал», задания с ограничением времени, тренинг «Быстрое решение».

Инструменты:

Секундомер, светофор-сигнал, Padlet.

Результат:

Повышается скорость реакции, устойчивость внимания и оперативность мышления.

19–20. Тема. Биомеханика и математические закономерности движений

Содержание:

Понимание силы удара, траектории полёта, угла направления; геометрия движения мяча.

Деятельность:

Решение задач на траекторию, эксперимент с разными типами подачи мяча.

Инструменты:

GeoGebra, Excel, видеосъёмка.

Результат:

Понимают связь между углом удара, силой и траекторией движения мяча.

21–22. Тема. Сравнение с техникой других игровых видов спорта

Содержание:

Анализ различий и сходств передач и атакующих движений в футболе, волейболе, баскетболе.

Деятельность:

Сравнительный анализ, создание плаката «Что общего в играх?».

Инструменты:

Canva, Padlet Poster.

Результат:

Осознают универсальность приёма, передачи и атакующей техники.

23–24. Тема. Культура общения и эмоциональная устойчивость

Содержание:

Умение контролировать эмоции, уважать соперника, правила общения в команде.

Деятельность:

Тренинг «Спортивное уважение», разбор конфликтных ситуаций.

Инструменты:

YouTube Sport Values, Padlet.

Результат:

Формируется культура поведения и эмоциональная стабильность.

25–26. Тема. Мяч как средство интеллектуального развития

Содержание:

Связь игровых действий с развитием внимания, логики, памяти.

Деятельность:

Видеоанализ матчей, упражнения на внимание, конкурс «Игровой интеллект».

Инструменты:

Онлайн-платформы, Canva.

Результат:

Осознают, что техника работы с мячом развивает мышление и концентрацию.

27–28. Тема. Цифровая тренировка: приложения и симуляторы

Содержание:

Использование мобильных приложений, симуляторов, онлайн-платформ для тренировки.

Деятельность:

Онлайн-тренировка, обсуждение цифровой этики.

Инструменты:

Mobile Training Apps, Zoom, Padlet.

Результат:

Умеют тренироваться в цифровой среде безопасно и эффективно.

29–30. Тема. Подготовка к школьному турниру

Содержание:

Организация соревнований, правила судейства, система оценивания.

Деятельность:

Симуляция турнира, распределение ролей, анализ игровых эпизодов.

Инструменты:

Google Sheets, Excel.

Результат:

Осваивают основы судейства и подготовку к реальным соревнованиям.

31–32. Тема. Практический турнир

Содержание:

Командные и индивидуальные игры с фиксацией результатов.

Деятельность:

Игровая практика, подсчёт очков, анализ успешных действий.

Инструменты:

Спортивная площадка, Padlet Scoreboard.

Результат:

Получают опыт реального соревнования и анализа игры.

33–34. Тема. Итоговое занятие. «Мяч — мой инструмент развития»

Содержание:

Обобщение курса, демонстрация достижений, итоговая презентация.

Деятельность:

Проектная работа, эссе «Чему меня научила игра?», коллективная рефлексия.

Инструменты:

Canva, Padlet Portfolio.

Результат:

Понимают свой прогресс и значимость игровых навыков для личностного развития.

**Констатирующая (содержательная) часть
(34 часа)**

№	Тема	Часы	Цель занятия	Ожидаемый результат
1-2	Введение в игровой спорт. Правила и безопасность	2	Познакомить обучающихся с правилами игры, безопасностью и ролью приёма и передачи мяча	Обучающиеся знают правила, ориентируются в игровой площадке, соблюдают технику безопасности
3-4	Основы стойки и позиционирования тела	2	Сформировать правильную стойку, равновесие и готовность к приёму мяча	Умеют правильно располагать тело, сохранять устойчивость, реагировать на движение мяча
5-6	Техника приёма мяча двумя руками	2	Научить правильному контакту с мячом, амортизации и контролю	Выполняют уверенный приём мяча, контролируют силу и направление
7-8	Техника приёма мяча одной рукой	2	Научить работать с мячом в динамике, использовать одну руку для точного приёма	Принимают мяч в движении, сохраняют контроль и устойчивость
9-10	Основы техники передачи мяча: короткая передача	2	Развить точность и мягкость короткой передачи	Выполняют точные краткие передачи в паре и группе
11-12	Средняя и длинная передача. Контроль направления	2	Научить передавать мяч на разные дистанции	Уверенно меняют силу передачи, работают в различных игровых ситуациях
13-14	Передача мяча в движении	2	Развить способность выполнять передачу в беге и смене направления	Владение динамической передачей, улучшение координации
15-	Приём после отскока	2	Сформировать	Принимают мяч

16	и в условиях помех		реакцию и быстроту в сложных ситуациях	после неожиданного отскока, быстро адаптируются
17-18	Основы техники нападения: атакующие движения	2	Дать представление об основных элементах нападения	Различают типы атак, выполняют простейшие атакующие действия
19-20	Техника удара/броска (в зависимости от вида спорта)	2	Научить правильной механике удара, работе корпуса и рук	Выполняют сильные и точные удары/броски
21-22	Нападение в движении. Контратака	2	Научить атаковать после движения или смены направления	Успешно выполняют атаки в движении
23-24	Комбинирование приёма, передачи и нападения	2	Сформировать комплексное игровое действие	Выполняют связки: приём → передача → атака
25-26	Игровое мышление и принятие решений	2	Научить анализировать ситуацию и выбирать правильные действия	Принимают быстрые и точные решения в игре
27-28	Командное взаимодействие: игра в парах	2	Развить навыки сотрудничества и тактической поддержки	Передают мяч партнёру и взаимодействуют тактически
29-30	Тактические схемы нападения	2	Познакомить с простыми схемами атаки и размещения игроков	Используют элементарные тактические комбинации
31-32	Тренировочная игра. Исправление ошибок	2	Закрепить технику и устранить индивидуальные ошибки	Ошибки уменьшены, техника стабильна
33-34	Итоговая игра и оценивание навыков	2	Проверить усвоение приёма, передачи и нападения	Обучающиеся демонстрируют уверенное владение комплексными действиями

Критерии оценки работ учащихся

Оценивание направлено на определение уровня сформированности технических навыков, точности выполнения игровых действий, понимания тактики, самостоятельности и культуры поведения обучающихся. Оценка проводится по семи ключевым критериям. Каждый критерий представлен в трёх уровнях: высокий, средний, низкий. Указан процентный вклад в итоговую оценку.

1. Техника приёма мяча – 25%

Показатели:

- правильная стойка и позиция тела;
- мягкость и точность амортизации;
- уверенный контроль мяча;
- способность принимать мяч в статике и движении.

Уровни:

- ✓ **Высокий:** принимает мяч точно, мягко, уверенно; адаптируется к скорости и направлению.
- ✓ **Средний:** понимает технику, но допускает отдельные ошибки; стабильность нестабильна.
- ✓ **Низкий:** испытывает трудности с контролем, часто теряет мяч, требует постоянной помощи.

2. Техника передачи мяча – 20%

Показатели:

- точность коротких и средних передач;
- управление силой и направлением;
- способность передавать мяч в движении;
- взаимодействие с партнёром.

Уровни:

- ✓ **Высокий:** выполняет различные виды передач уверенно, в движении и под давлением.
- ✓ **Средний:** выполняет передачу, но точность нестабильна; в движении допускает ошибки.
- ✓ **Низкий:** передаёт мяч неточно, направление теряет, взаимодействие нарушено.

3. Техника нападения – 15%

Показатели:

- правильная механика удара/броска;
- использование корпуса и рук;
- стабильность атакующих действий;
- способность завершить комбинацию.

Уровни:

- ✓ **Высокий:** выполняет точные и сильные атакующие действия, уверен в завершении атаки.
- ✓ **Средний:** техника частично сформирована, сила и точность

нестабильны.

✓ Низкий: атака слабая, медленная или неточная; техника требующая коррекции.

4. Координация и реакция – 10%

Показатели:

- скорость реакции на мяч;
- способность менять направление движения;
- координация «глаза–руки–тело».

Уровни:

✓ Высокий: реагирует быстро, чётко, движения согласованы.

✓ Средний: выполняет с небольшими задержками, допускает сбои в координации.

✓ Низкий: медленная реакция, движения скованы, координация нарушена.

5. Тактическое понимание – 10%

Показатели:

- выбор оптимального решения (приём → передача → атака);
- понимание позиции партнёров и соперников;
- быстрое ориентирование в игровой ситуации.

Уровни:

✓ Высокий: грамотно выбирает действия, предугадывает ходы соперника.

✓ Средний: понимает ситуацию, но решение принимает медленно.

✓ Низкий: часто не ориентируется, делает хаотичные действия.

6. Коммуникативные умения и командная работа – 10%

Показатели:

- сотрудничество с партнёром;
- соблюдение правил общения;– участие в групповом взаимодействии.

Уровни:

✓ Высокий: активно взаимодействует, поддерживает партнёров, уважает всех участников.

✓ Средний: участвует, но иногда теряет внимание или взаимодействует неуверенно.

✓ Низкий: избегает общения, не принимает командную работу, нарушает коммуникацию.

7. Самооценка и рефлексия – 5%

Показатели:

- способность оценить свои успехи и сложности;
- понимание собственных ошибок;– готовность к само улучшению.

Уровни:

✓ Высокий: точно формулирует, что получилось и что требует улучшения.

- ✓ Средний: даёт общие ответы, анализ поверхностный.
- ✓ Низкий: не может описать свои трудности и достижения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Техника и тактика спортивных игр. – Москва: Академия, 2020.
2. Белов, В. А. Основы обучения двигательным действиям в игровых видах спорта. – Москва: Спорт, 2019.
3. Берштейн, Н. А. О построении движений. – Москва: Наука, 2018.
4. Бычков, В. А. Тренировка координационных способностей у детей. – Санкт-Петербург, 2017.
5. Виленский, М. Я. Методика преподавания физической культуры. – Москва: Владос, 2019.
6. Волков, Л. В. Физическая подготовка детей и подростков. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
7. Горбатенко, Е. В. Подвижные игры и упражнения с мячом. – Москва: Просвещение, 2021.
8. Дубровский, В. И. Тактика игры в спортивных командных видах спорта. – Москва: Академия, 2016.
9. Ермаков, С. С. Педагогика физической культуры и спорта. – Харьков, 2018.
10. Железняк, Ю. Д. Физическое воспитание школьников: теория и методика. – Москва: Академия, 2020.
11. Ильин, Е. П. Психомоторика и спорт. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
12. Кудрявцев, М. Д. Основы спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2019.
13. Лях, В. И. Двигательные способности школьников. – Москва: Владос, 2018.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2019.
15. Мазин, В. А. Обучение игре с мячом в школе. – Москва: Учитель, 2021.
16. Николаев, А. Ю. Основы спортивной биомеханики. – Санкт-Петербург, 2016.
17. Платонов, В. Н. Подготовка спортсменов высокого класса. – Киев, 2017.
18. Попов, С. Н. Игровые виды спорта: методика обучения. – Москва: Академия, 2020.
19. Петрова, Л. В. Тактическая подготовка юных спортсменов. – Санкт-Петербург, 2018.
20. Рубин, А. М. Спортивные игры: теория и практика. – Москва: Спорт, 2021.
21. Савин, В. А. Основы техники владения мячом. – Москва: Спорт и наука, 2019.
22. Серeda, Н. Г. Методика обучения передачи мяча в игровых видах спорта. – Минск, 2017.
23. Смирнов, Ю. А. Обучение технике нападения в спортивных играх. – Москва: Олимп, 2021.
24. Ткачёв, С. Г. Биомеханика спортивных движений. – Москва: Академия, 2018.
25. Фёдоров, А. П. Развитие координации и реакций у школьников. – Екатеринбург, 2019.

Приложение

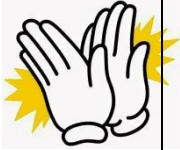




Краткосрочное планирование учебного материала (34 часа)

Урок № 1-2

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Введение в игровой спорт. Правила и безопасность	
Цели урока	Познакомить обучающихся с правилами игры, безопасностью и ролью приёма и передачи мяча	

Ход урока


Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!</p> <p>Прозвенел звонок для нас, Все зашли спокойно в класс, Встали все у парт красиво, Поздоровались учтиво, Тихо сели, спинки прямо. Все с улыбочкой вздохнем И наш урок начнём.</p> <p>-Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке.</p> <p>— Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
Середина урока	1. Организационный момент – 2 мин	Выполняют задания	Похвала, поощрен



	<p>Построение, приветствие, объявление темы и задач урока.</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Легкий бег по кругу – 1 мин</p> <p>Бег с изменением направления – 1 мин</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад – 1 мин</p> <p>Прыжки на месте – 40 сек</p> <p>Наклоны и повороты корпуса – 1 мин</p> <p>Специальная волейбольная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация стойки волейболиста • имитация приема и верхней передачи – 2 мин <p>3. Теоретический блок: Что такое волейбол – 3 мин</p> <p>Учитель кратко объясняет: Волейбол — командная игра с мячом через сетку. В команде 6 человек. Игра идет до 25 очков. Основная задача — перебросить мяч так, чтобы он упал на стороне соперника.</p> <p>4. Основная практическая часть – 20 мин</p> <p>4.1. Знакомство с площадкой – 5 мин</p> <p>Учитель показывает: переднюю и заднюю линии, центральную линию; зоны игроков (1–6); расстояния и особенности площадки.</p> <p>Выполняемые задания:</p> <p>Передвижения по зонам по</p>	<p>ие</p>  <p>Оценивают свою работу хлопками и (тихо, громко</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p>    
--	---	--

	<p>команде учителя; Бег по маршрутам (по указанию: зона 1 → зона 3 → зона 6 и т.д.).</p> <p>4.2. Первые игровые движения – 7 мин Упражнения: Стойка волейболиста: ноги согнуты, корпус слегка вперед; Приставные шаги вправо/влево; Шаг назад — переход в защитную позицию; Реакционная игра: «дотронься до конуса по сигналу».</p> <p>4.3. Правила безопасности – 8 мин Учитель объясняет и демонстрирует: Нельзя пересекать центр площадки и заходить под сетку. Нельзя приземляться на ноги другого игрока. Нельзя резко толкать мяч одной рукой. Падения выполняются мягко, с группировкой. Во время перемещений обязательно держать дистанцию.</p> <p>Практические задания: Мягкое контролируемое падение на бок (без удара рукой об пол). Передвижения в группе без столкновений. Мини-упражнение: движение в ограниченном пространстве, сохраняя дистанцию.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин</p>		Оценивают работу сигналами светофора
--	---	--	--------------------------------------

	<p>Краткие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что нового узнали? – Какие правила безопасности самые важные? <p>6. Оценивание – 1 мин</p> <p>Наблюдение за дисциплиной, безопасностью и активностью учащихся.</p> <p>УРОК 2</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – углубить знания правил игры; – сформировать навыки безопасного передвижения и взаимодействия; – подготовить учащихся к изучению техники нижней и верхней передачи мяча. <p>Оборудование:</p> <p>Волейбольные мячи, сетка, конусы, разметка.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент – 2 мин</p> <p>Приветствие, проверка готовности, напоминание правил безопасности.</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Легкий бег с ускорениями – 1 мин</p> <p>Бег спиной вперед – 30 сек</p> <p>Прыжки «звездочка» – 30 сек</p> <p>Вращение рук в стороны и вперед/назад – 1 мин</p> <p>Прыжки на скакалке (при наличии) – 1 мин</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация приема снизу • имитация передачи сверху <p>– 2 мин</p> <p>3. Теоретический блок – 3</p>		
--	--	--	--

	<p>мин</p> <p>Основные правила волейбола:</p> <p>Команда может коснуться мяча не более трех раз.</p> <p>Игрок не имеет права коснуться мяча дважды подряд.</p> <p>Подача выполняется за лицевой линией.</p> <p>Мяч должен пройти над сеткой.</p> <p>Игрокам запрещено касаться сетки.</p> <p>При перемещениях важно соблюдать дистанцию и избегать столкновений.</p> <p>4. Практическая часть – 20 мин</p> <p>4.1. Командные перемещения – 5 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>Передвижение в колонне, сохраняя дистанцию;</p> <p>Быстрые перемещения по зонам площадки;</p> <p>Эстафета с изменением направления.</p> <p>4.2. Обучение безопасному приему мяча (без удара) – 7 мин</p> <p>Учитель демонстрирует стойку для приема:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ноги согнуты, корпус вперед; – предплечья сведены вместе; – кисти сомкнуты, локти ровные. <p>Упражнения:</p> <p>Поймать мяч, брошенный учителем;</p> <p>Подбивание мяча вверх двумя руками (без удара);</p>		
--	---	--	--

	<p>Контроль мяча: перекатывание мяча по предплечьям.</p> <p>4.3. Работа с мячом в парах – 8 мин</p> <p>Упражнения: Бросок – ловля мяча на расстоянии 2–3 м. Бросок ниже уровня груди — принимающий сгибает ноги. Бросок в сторону — партнер перемещается и ловит мяч. Игра «Кто быстрее среагирует»: учитель бросает мяч неожиданно влево/вправо.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства мяча; – развитие реакции; – тренировка безопасного командного взаимодействия. <p>5. Итоги урока – 3 мин</p> <p>Короткий разбор:</p> <ul style="list-style-type: none"> – что было легко; – что вызвало трудности; – какие правила нужно запомнить. <p>6. Оценивание – 1 мин</p> <p>Фиксация активности, техники выполнения и соблюдения правил безопасности.</p>		
<p>Подведение итогов.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>-Подведём итог нашего занятия и украсим нашу полянку.</p> <p>-Украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками.</p> <p>Розовый– урок прошёл</p>	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки жёлтого и красного цвета.</p>	<p>Самооценивание</p> 

	<p>отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Красный–урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p>	<p>Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	 
--	--	--	--

Урок № 3-4

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Основы стойки и позиционирования тела	
Цели урока	Сформировать правильную стойку, равновесие и готовность к приёму мяча	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент эмоциональный настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!</p> <p>Прозвенел звонок для нас, Все зашли спокойно в класс, Встали все у парт красиво, Поздоровались учтиво, Тихо сели, спинки прямо. Все с улыбочкой вздохнем И наш урок начнём.</p> <p>-Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке.</p> <p>— Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">    </div>
	<p>1. Организационный момент – 2 мин</p> <p>Построение, приветствие, краткое объяснение задачи урока.</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Легкий бег по кругу – 1 мин</p> <p>Бег с изменением направления (вправо–влево) – 1 мин</p> <p>Прыжки на месте – 30 сек</p> <p>Наклоны, повороты, круговые</p>		Похвала, поощрение

<p>движения корпусом – 1 мин</p> <p>Прыжки «ноги вместе – ноги врозь» – 40 сек</p> <p>Специальная разминка: имитация стойки волейболиста, прием мяча – 2 мин</p> <p>3. Теоретический блок – 3 мин</p> <p>Правильная стойка волейболиста включает:</p> <p>Ноги — на ширине плеч, слегка согнуты.</p> <p>Корпус — немного наклонён вперед.</p> <p>Ступни — одна чуть впереди другой.</p> <p>Руки — перед собой, согнуты в локтях.</p> <p>Вес тела — на передней части стоп.</p> <p>Стойка должна позволять быстро двигаться во всех направлениях.</p> <p>4. Основная практическая часть – 20 мин</p> <p>4.1. Освоение основной стойки – 5 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>Принять правильную стойку по команде «Стойка!»</p> <p>Удержание стойки 10–15 секунд</p> <p>Переход из стойки в расслабленное положение и обратно</p> <p>4.2. Передвижения из стойки – 7 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>Приставные шаги вправо–влево</p> <p>Шаг вперед–назад</p> <p>Реакционная игра: учитель показывает направление → ученики двигаются</p> <p>Комбинированные перемещения: вперед–вправо–назад–влево</p> <p>Цель: сформировать устойчивую и быструю готовность.</p>	<div data-bbox="1319 141 1489 282"> </div> <div data-bbox="1319 329 1463 622"> <p>Оценивают работу хлопками и (тихо, громко)</p> </div> <div data-bbox="1319 925 1469 1133"> <p>Стратегия оценивания «Шары»</p> </div> <div data-bbox="1319 1133 1489 1283"> </div> <div data-bbox="1319 1585 1469 1756"> <p>Стратегия «Смайлы»</p> </div> <div data-bbox="1319 1756 1489 1935"> </div>
---	---

	<p>4.3. Стойка для приема мяча – 8 мин Изучаем особенности приема снизу: ноги шире, чем обычно; руки соединены; локти прямые; корпус ниже. Упражнения: Учитель бросает легкие мячи — ученики принимают стойку без удара. Имитация реакции: мяч подается влево–вправо — переход в стойку. Мини-игра: «успей занять стойку до касания мяча пола».</p> <p>5. Итог урока – 3 мин Вопросы: – Что такое «стойка готовности»? – Зачем важно держать вес на носках?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Оценивается: положение ног, работа корпуса, быстрота реакции.</p> <p>УРОК 4 Цели урока: – научить учащихся занимать правильную позицию относительно мяча; – развивать умение двигаться в игровой ситуации; – подготовить к обучению приема и верхней передачи мяча.</p> <p>Оборудование: Мячи, сетка, конусы, сигнальные метки.</p> <p>ХОД УРОКА 1. Организационный момент – 2 мин Построение, объявление задач урока, проверка готовности.</p> <p>2. Разминка – 7 мин Бег с изменением темпа – 1 мин Прыжки на двух ногах и по</p>		
--	---	--	--

	<p>очереди – 1 мин</p> <p>Круговые движения руками – 1 мин</p> <p>Наклоны, растяжка корпуса – 1 мин</p> <p>Специальная разминка: имитация приема и перемещений – 3 мин</p> <p>3. Краткая теория – 3 мин</p> <p>Позиционирование тела включает:</p> <p>правильный выбор расстояния до мяча;</p> <p>разворот корпуса в направлении полета мяча;</p> <p>гибкость и готовность изменить направление;</p> <p>умение «читать» траекторию.</p> <p>Учитель объясняет: игрок должен не тянуться к мячу, а перемещаться к правильной позиции.</p> <p>4. Основная практическая часть – 20 мин</p> <p>4.1. Упражнение «Займи позицию» – 6 мин</p> <p>Учитель выбрасывает мяч вверх или прокатывает по полу. Задача: ученик быстро занимает позицию так, чтобы принять мяч правильно.</p> <p>Шаги:</p> <p>Поворот корпуса</p> <p>Быстрое движение к мячу</p> <p>Занять стойку приема</p> <p>4.2. Передвижения вокруг конусов – 6 мин</p> <p>Развиваем мобильность и координацию:</p> <p>движение «змейкой»</p> <p>вперед–назад с изменением темпа</p> <p>обход препятствий с занятием стойки</p>		
--	--	--	--


	<p>4.3. Позиционирование для приема мяча – 8 мин Упражнения с мячом: Учитель подбрасывает мяч вправо–влево — ученик корректирует позицию. Мяч подается в разные точки — ученик занимает правильное место, имитирует прием. Работа в парах: один бросает мяч, второй быстро выходит на нужную точку. Цель: развить способность выбирать оптимальную позицию в динамике игры.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин Учитель задает вопросы: – В чем разница между стойкой и позицией? – Почему важно перемещаться, а не тянуть руки к мячу?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Критерии: быстрота перемещения, правильность стойки, точность позиционирования.</p>		
<p>Рефлексия. Итог занятия</p>	<p>Упражнение «Письмо другу» -Напишите письмо другу о том, что мы делали на уроке</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> 	<p>Ученики пишут письмо другу</p>	<p>Самооценивание</p> 

Урок №5-6

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Техника приёма мяча двумя руками	
Цели урока	Научить правильному контакту с мячом, амортизации и контролю	

Ход урока


Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов! на уроке.</p> <p>- Бодрячок</p> <p>«Давайте улыбнемся друг другу».</p> <p>-Пусть сегодняшнее занятие принесёт нам всем радость общения. Сегодня, ребята, вас ожидает много интересных заданий, новых открытий, а помощниками вам будут: внимание, находчивость, смекалка</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
	<p>1. Организационный момент – 2 мин</p> <p>Построение, приветствие, объяснение темы урока.</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Легкий бег по площадке</p> <p>Бег с ускорениями</p>		Похвала, поощрение

	<p>Прыжки «ноги вместе – ноги врозь»</p> <p>Круговые движения руками</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация приема снизу без мяча • приседы + выход в стойку <p>3. Краткая теория – 3 мин</p> <p>Приём снизу выполняется для:</p> <p>получения низких, быстрых или сильных мячей;</p> <p>стабилизации игры в защите;</p> <p>начала атаки после трудного мяча.</p> <p>Основные элементы приема снизу:</p> <p>ноги согнуты, корпус наклонён вперед;</p> <p>руки соединены, предплечья образуют ровную плоскость;</p> <p>движение выполняется корпусом, а не кистями;</p> <p>мяч направляется вверх под углом ~30–45°.</p> <p>4. Основная практическая часть – 20 мин</p> <p>4.1. Постановка рук для приема – 5 мин</p> <p>Учитель показывает правильное соединение кистей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ладонь одной руки накрывает пальцы другой; – большие пальцы параллельно; 		 <p>Взаимооценивание Стратегия «Шары»</p>
--	---	--	--

	<p>– запястья ровные, без сгибания.</p> <p>Учащиеся тренируются: соединить руки 10 раз подряд;</p> <p>удерживать ровную плоскость предплечий.</p> <p>4.2. Имитация приема без мяча – 5 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>Учитель дает команду «Стойка!» — ученики принимают стойку.</p> <p>Учитель показывает направление — учащийся двигается и имитирует прием.</p> <p>Отработка движения корпусом:</p> <p>– легкий толчок вверх → имитация приема без удара.</p> <p>4.3. Приём лёгких мячей от учителя – 10 мин</p> <p>Учитель бросает мячи двумя руками:</p> <p>в центр – учащийся выполняет приём;</p> <p>вправо – шаг + приём;</p> <p>влево – шаг + приём;</p> <p>короткий мяч — сгибание ног + приём.</p> <p>Правила:</p> <p>– руки не сгибать в момент контакта;</p> <p>– движение мягкое, направленное вверх;</p> <p>– корпус работает активнее, чем руки.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин</p> <p>Обсуждение: что было сложным? какую ошибку чаще всего</p>		
--	--	--	--

	<p>делали?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин</p> <p>Критерии: стойка, положение рук, угол направления, точность приема.</p> <p>УРОК 6</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить технику приема мяча в динамике; – научить перемещаться к мячу перед выполнением приема; – повысить точность приёма в различных игровых ситуациях. <p>Оборудование:</p> <p>Мячи, конусы, сетка, разметка.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент – 2 мин</p> <p>Построение, проверка формы, напоминание правил безопасности</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Бег с изменением направления</p> <p>Диагональные передвижения</p> <p>Прыжки на двух и на одной ноге</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация приема с шагом вправо/влево • короткие приседы + выход в стойку <p>3. Краткая теория – 2 мин</p> <p>Учитель объясняет: «Хороший прием — это не только правильные руки, но и правильная позиция. Сначала —</p>		
--	--	--	--


	<p>движение, затем — стойка, только потом — прием».</p> <p>Основные принципы:</p> <p>быстрое перемещение к мячу;</p> <p>остановка в стойке;</p> <p>мягкое направление мяча вверх;</p> <p>точность передачи партнеру.</p> <p>4. Основная практическая часть – 21 мин</p> <p>4.1. Передвижение + стойка + имитация приема – 6 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>Учитель показывает направление — ученики делают 1–2 шага и занимают стойку.</p> <p>После стойки — имитация приема без мяча.</p> <p>Повторить 10–12 раз.</p> <p>4.2. Приём мяча от учителя в движении – 7 мин</p> <p>Учитель бросает мячи по очереди:</p> <p>вправо — шаг + приём;</p> <p>влево — шаг + приём;</p> <p>назад — перемещение + приём;</p> <p>короткий мяч — быстрое приседание + приём.</p> <p>Цель: развивать ориентацию и скорость реакции.</p> <p>4.3. Работа в парах – 8 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>Партнёр бросает мяч</p>		
--	--	--	--

	<p>вверх → ученик принимает снизу; Партнёр бросает мяч в сторону — ученик перемещается, принимает, передает обратно; Серия из 10 передач между партнёрами. Правила: – мяч должен подниматься не выше 2–3 м; – руки ровные, движение мягкое; – перед приемом обязательно занять стойку.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин Обсуждение: – какие ситуации вызывали трудности? – удалось ли улучшить перемещение?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Оценивается: – качество стойки, – скорость реакции, – точность приема в движении.</p>		
Рефлексия. Итог занятия	<p>-Подведём итог нашего занятия - Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками. Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый – урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения</p>	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки жёлтого и зелёного цвета. Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	<p>Светофор</p> 


Урок № 7-8

Раздел	
ФИО педагога	
Дата	
Урок	
Класс 5	Количество присутствующих: _____ отсутствующих: _____
Тема урока	Техника приёма мяча одной рукой
Цели урока	Научить работать с мячом в динамике, использовать одну руку для точного приёма

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>С добрым утром. Начат день, Первым делом гоним лень. На уроке не зевать, А работать и читать. На уроке будь старательным, Будь спокойным и внимательным. Всё пиши, не отставая, Слушай, не перебивая. Говорите чётко, внятно, Чтобы было всё понятно. Если хочешь отвечать Надо руку поднимать</p> <p>- Бодрячок</p> <p>“Прорвись в круг”</p> <p>Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, который почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или наоборот лидер) остается за кругом и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет,</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 

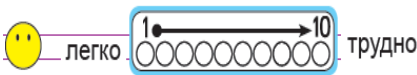


	то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и тоже приветствует.		
Середина урока	<p>1. Организационный момент – 2 мин Построение, приветствие, объяснение темы и задач урока.</p> <p>2. Разминка – 7 мин Легкий бег с изменением направления Передвижения приставными шагами Прыжки с поворотом корпуса Растяжка плечевого пояса Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация одnorучного касания • наклоны с вытянутой рукой <p>3. Теоретический блок – 2 мин Учитель объясняет: Одноручный приём применяется, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мяч сильно отклонён в сторону; – мяч низкий и далеко от корпуса; – нет времени занять стандартную стойку. <p>Основные принципы: движение навстречу мячу; касание предплечьем или кистью слегка сбоку; рука должна быть расслабленной; направление мяча — вверх и вперед; корпус помогает движению.</p>	Выполняют задания	<p>Похвала, поощрение</p>  <p>Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p>  <p>Стратегия «Звёзды»</p>  

	<p>4. Основная практическая часть – 22 мин</p> <p>4.1. Освоение движения рукой – 5 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>имитация маха рукой сбоку (вправо, влево);</p> <p>наклон корпуса + вытянутая рука;</p> <p>«ловля воздуха» — ученики представляют, что отбивают невидимый мяч.</p> <p>4.2. Отработка касания без мяча – 5 мин</p> <p>Учитель показывает:</p> <p>как расслабить кисть;</p> <p>как создавать небольшое подталкивающее движение.</p> <p>Учащиеся выполняют:</p> <p>касание воображаемого мяча сбоку, вперёд, вниз;</p> <p>выполнение 8–10 повторов в каждую сторону.</p> <p>4.3. Приём медленных мячей от учителя – 7 мин</p> <p>Учитель слегка бросает мячи:</p> <p>вправо → ученик делает шаг + приём одной рукой;</p> <p>влево → аналогично;</p> <p>короткий мяч — наклон корпуса + вытянутая рука;</p> <p>мяч назад и в сторону — шаг + касание снизу одной рукой.</p> <p>Условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не подбрасывать мяч высоко; – рука не должна быть напряженной; – направление вверх. 		 <p>Оценивают работу сигналам и светофора</p>
--	---	--	--

	<p>4.4. Мини-игра «Спаси мяч» – 5 мин Учитель бросает мяч вне зоны ученика. Задача: добежать → коснуться одной рукой → направить мяч вверх. Критерий успеха: мяч должен подлететь не ниже 1–1.5 м.</p> <p>5. Итог урока – 2 мин – Что было сложнее: движение или направление мяча? – Какие ситуации требуют приема одной рукой?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Оценивается: – перемещение, – техника касания, – реакция, – направление мяча.</p> <p>УРОК 8 Цели урока: – закрепить технику одnorучного приема в динамике; – научить применять прием одной рукой в реальных игровых эпизодах; – улучшить скорость реакции, гибкость и координацию; – развивать умение спасать трудные мячи.</p> <p>Оборудование: Мячи, конусы, сетка, разметка.</p> <p>ХОД УРОКА 1. Организационный момент – 2 мин Построение, проверка готовности, напоминание правил безопасности.</p>		
--	---	--	--

	<p>2. Разминка – 7 мин Бег «змейкой» между конусами Прыжки с наклоном корпуса Упражнения на гибкость плеч Специальная разминка: • имитация приема одной рукой; • перемещение + наклон + касание.</p> <p>3. Краткая теория – 2 мин Учитель объясняет отличия приёма одной рукой в динамике: сначала — шаг к мячу, затем — снижение корпуса, затем — касание, направление — вверх под контролем. Важно: нельзя бить по мячу — движение должно быть мягким.</p> <p>4. Основная практическая часть – 22 мин</p> <p>4.1. Приём мяча в движении – 6 мин Учитель бросает мячи в разные стороны: ученик делает быстрый шаг → касание одной рукой; поворот корпуса обязательный; после касания возвращается в стойку. Выполняется 10–12 повторов.</p> <p>4.2. Работа в парах – 7 мин Партнёр бросает мяч в</p>		
--	---	--	--




	<p>сторону — прием одной рукой.</p> <p>Партнёр бросает мяч низко — прием в наклоне.</p> <p>Партнёр бросает мяч назад — ученик делает шаг и направляет мяч вверх.</p> <p>Смена ролей каждые 2 минуты.</p> <p>4.3. Игровое упражнение «Трудный мяч» – 5 мин</p> <p>Учитель или ведущий ученик направляет сложные мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – низкие; – быстрые; – отклонённые в сторону. <p>Задача: дотянуться и направить мяч вверх одной рукой.</p> <p>4.4. Мини-ралли: «Спаси атаку» – 4 мин</p> <p>Один учащийся «атакует» лёгкими ударами сверху.</p> <p>Второй принимает трудные мячи одной рукой.</p> <p>Цель — удержать мяч в игре 3 касания подряд.</p> <p>5. Итог урока – 2 мин</p> <p>Учитель спрашивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Когда прием одной рукой наиболее полезен? – Какие ошибки надо избегать? <p>6. Оценивание – 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость перемещения; – техника касания; – направление и высота мяча; 		
--	---	--	--





<p>Рефлексия. Итог занятия</p>	<p>-Подведём итог нашего занятия</p> <p>- Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками. Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый –урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения. Красный-были затруднения</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div data-bbox="563 958 981 1032">  </div>	<div data-bbox="1038 143 1209 689">  </div> <p>у</p> <p>каждого ученика на парте лежат цветочки красного, жёлтого и зелёного цвета. Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	<p>Светофор</p> <div data-bbox="1329 320 1433 622">  </div>
---------------------------------------	--	--	--


Урок №9-10

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Основы техники передачи мяча: короткая передача	
Цели урока	Развить точность и мягкость короткой передачи	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>С добрым утром. Начат день, Первым делом гоним лень. На уроке не зевать, А работать и читать. На уроке будь старательным, Будь спокойным и внимательным. Всё пиши, не отставая, Слушай, не перебивая. Говорите чётко, внятно, Чтобы было всё понятно. Если хочешь отвечать Надо руку поднимать</p> <p>- Бодрячок</p> <p>“Прорвись в круг”</p> <p>Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, который почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или наоборот лидер) остается за кругом и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">    </div>

	попыток группа сама пропускает его в круг и тоже приветствует.		
Середина урока	<p>1. Организационный момент – 2 мин Построение, приветствие, сообщение темы и целей.</p> <p>2. Разминка – 7 мин Бег по кругу Ускорения 3 × 10 м Круговые движения кистями и предплечьями Прыжки на месте Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация верхней передачи без мяча • растягивание пальцев и запястий <p>3. Теоретический блок – 3 мин Учитель объясняет: Верхняя короткая передача выполняется: двумя руками, подушечками пальцев, над уровнем лба. Основные элементы: Стойка: ноги согнуты, корпус слегка вперед. Локти направлены в стороны, кисти над лбом. Пальцы образуют «купол» (форма мяча). Касание мягкое, только пальцами. Движение — вверх, а не вперед.</p> <p>4. Основная практическая часть – 20 мин 4.1. Постановка рук для верхней передачи – 5 мин Упражнения:</p>	Выполняют задания	<p>Похвала, поощрение</p>  <p>Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p>   

	<p>«Купол» из пальцев — удержание формы 5–10 сек; Имитация касания воображаемого мяча; Локти в стороны, кисти расслаблены.</p> <p>4.2. Работа с мячом без передачи – 5 мин Удержание мяча над головой, пальцами; Легкое подбрасывание на 10–20 см; Контроль мяча, без смещения в стороны; Мяч не должен падать на ладони — только на пальцы.</p> <p>4.3. Первые короткие передачи вверх – 6 мин Упражнения: Короткая передача вверх на 30–50 см; 10 повторов подряд; Следить за: <ul style="list-style-type: none"> • мягкостью пальцев; • прямой траекторией; • лёгким движением кистей. </p> <p>4.4. Работа у стены – 4 мин Учащиеся выполняют: короткие передачи об стену → мяч возвращается; передача 10 раз подряд; контроль направления.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин Вопросы: <ul style="list-style-type: none"> – Что такое «купол»? – Почему нельзя ловить мяч ладонями? </p> <p>6. Оценивание – 1 мин Оценивается: положение пальцев, мягкость касания,</p>		 <p>Оценивают работу сигналам и светофора</p>
--	---	--	--

	<p>траектория мяча.</p> <p>УРОК 10</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить технику короткой верхней передачи; – научить выполнять передачу в парах на короткой дистанции; – развивать точность, скорость реакции и координацию; – подготовить к связующим действиям в игре. <p>Оборудование: Мячи, сетка, конусы.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент – 2 мин Приветствие, проверка формы, напоминание техники безопасности.</p> <p>2. Разминка – 7 мин Диагональный бег Прыжки с поворотом корпуса Вращение кистей и пальцев Имитация короткой передачи над головой Легкие приседы + передача воображаемого мяча</p> <p>3. Краткая теория – 2 мин Учитель объясняет: Точность короткой передачи зависит от: правильной позиции под мячом; направления кистей; одновременной работы ног и рук; мягкости касания.</p> <p>4. Основная</p>		
--	--	--	--

	<p>практическая часть – 22 мин</p> <p>4.1. Передача в парах на месте – 6 мин</p> <p>Задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передавать мяч короткими передачами на расстоянии 1–2 метра; – пальцы мягкие, движение вверх; – 20 передач без ошибки. <p>Ошибки, которые исправляются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мяч уходит вперед; – мяч касается ладоней; – локти прижаты к корпусу. <p>4.2. Передача в движении – 6 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>партнер слегка перемещается → другой должен подстроиться и выполнить передачу;</p> <p>передача после шага вправо или влево;</p> <p>передача в движении назад (легкое перемещение).</p> <p>4.3. Упражнение «Треугольник» – 6 мин</p> <p>Три учащихся становятся в виде треугольника:</p> <p>один передает мяч двум другим поочередно;</p> <p>потом меняются местами;</p> <p>обязательно следить за короткой траекторией мяча.</p> <p>Цель: развивать ориентирование и координацию.</p> <p>4.4. Мини-игра: «Кто дольше сохранит мяч?» – 4 мин</p>		
--	---	--	--

	<p>Пара выполняет короткие передачи без падения мяча. Побеждает пара, сделавшая наибольшее количество передач подряд.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Как влияет положение пальцев на качество передачи? – Что легче: передача на месте или в движении? <p>6. Оценивание – 1 мин</p> <p>Оценка идет по критериям:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точность; – мягкость касания; – умение подстроиться под мяч; – положение корпуса. 		
Рефлексия. Итог занятия	<p>-Подведём итог нашего занятия</p> <p>-Что такое "лексика"?</p> <p>- Что вам показалось особенно интересным?</p> <p>- Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками. Зелёный – урок прошёл отлично. Жёлтый –урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения. Красный-были затруднения</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> 	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки красного, жёлтого и зелёного цвета. Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	<p>Светофор</p>  

Урок №11-12

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Средняя и длинная передача. Контроль направления	
Цели урока	Научить передавать мяч на разные дистанции	

Ход урока



Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!</p> <p>Прозвенел звонок для нас, Все зашли спокойно в класс, Встали все у парт красиво, Поздоровались учтиво, Тихо сели, спинки прямо. Все с улыбочкой вздохнем И наш урок начнём.</p> <p>-Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке.</p> <p>— Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">    </div>
Середина урока	<p>1. Организационный момент – 2 мин</p> <p>Построение, приветствие, постановка задач урока.</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Лёгкий бег с изменением темпа</p>	Выполняют задания	Похвала, поощрение

	<p>Бег приставными шагами Круговые движения кистями, пальцами Прыжки на месте Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация верхней передачи на среднюю траекторию • растяжка плечевого пояса <p>3. Краткая теория – 2 мин Учитель объясняет различия между короткой, средней и длинной передачами:</p> <p>Средняя передача:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполняется выше короткой, примерно 1.5–2 м; – позволяет связующему сделать точную передачу нападающему; – требует чёткой ориентации тела и кистей. <p>Основные элементы: положение корпуса под мячом; угол кистей (слегка вперёд или в сторону); мягкое сопровождение мяча вверх; точность направления.</p> <p>4. Основная практическая часть – 21 мин</p> <p>4.1. Средняя передача вверх – 6 мин Упражнения: передача мяча вверх на высоту 1.5–2 м; 10–15 повторов подряд; контроль: пальцы не распрямлять полностью, локти открыты.</p> <p>4.2. Направленная</p>	<div data-bbox="1305 129 1482 280" data-label="Image"></div> <p data-bbox="1305 286 1482 539">Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p> <p data-bbox="1305 584 1482 707">Стратегия «Звёзды»</p> <div data-bbox="1305 712 1449 846" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1305 920 1465 1077" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1305 1211 1437 1335" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1342 1480 1493 1783" data-label="Image"></div> <p data-bbox="1305 1962 1482 2029">Оценивают</p>
--	--	---

	<p>передача вперёд – 5 мин Упражнение: ученик стоит в стойке; выполняет верхнюю передачу с направлением вперёд партнеру; расстояние 3–4 метра. Цель: развить точность направления.</p> <p>4.3. Передача в стороны – 6 мин Упражнения: Передача вправо — корпус слегка разворачивается, кисти направлены в сторону. Передача влево — аналогично. Серия 10 передач на каждую сторону. Учитель исправляет ошибки: – неправильный разворот корпуса; – мяч уходит вперед, а не вбок; – пальцы слишком жесткие.</p> <p>4.4. Работа в парах – 4 мин Пары передают друг другу мячи средней высоты с изменением направления: вправо, влево, вперед.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин – Что сложнее: направление или высота передачи? – Какие ошибки нужно исправлять в первую очередь?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Оценивается: точность направления, стабильность</p>	<p>работу сигналам и светофор а</p>
--	--	---

	<p>высоты, положение корпуса.</p> <p>УРОК 12</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучить технике длинной верхней передачи; – развивать способность направлять мяч на расстояние 5–7 метров; – совершенствовать контроль силы и траектории. <p>Оборудование:</p> <p>Мячи, сетка, конусы, разметка.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент – 2 мин</p> <p>Приветствие, напоминание техники безопасности.</p> <p>2. Разминка – 7 мин</p> <p>Легкий бег, ускорения</p> <p>Передвижения приставными шагами</p> <p>Ротация плеч и кистей</p> <p>Прыжки и лёгкие приседы</p> <p>Специальная разминка: имитация передачи вдаль</p> <p>3. Краткая теория – 2 мин</p> <p>Учитель объясняет:</p> <p>Длинная передача — это передача мяча на большое расстояние (5–7 м), используемое для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – перевода мяча в другую зону; – начала атаки; – быстрого изменения направления игры. <p>Основные элементы:</p> <p>более глубокий сгиб ног → мощность движения;</p> <p>сильнее выраженная работа кистей →</p>		
--	---	--	--

	<p>дальность; корпус направлен строго по траектории; мяч подается по дуге, не резко.</p> <p>4. Основная практическая часть – 21 мин</p> <p>4.1. Длинная передача на месте – 6 мин Ученики выполняют: передачу на дальность 4–5 метров; затем 6–7 метров; следить за углом выпуска мяча (дуга, не прямая линия)</p> <p>4.2. Контроль силы движения – 5 мин Упражнения: передача на разные расстояния по сигналу учителя: • ближняя – средняя – дальняя; ученики регулируют силу ног и кистей. Ошибки, которые поправляются: – слишком резкое движение кистей; – малый сгиб ног; – мяч летит слишком низко.</p> <p>4.3. Работа в парах на дистанции – 6 мин Пары встают на расстоянии 5–6 метров. Упражнения: Передача длинная → партнёр возвращает среднюю. Передача в стороны на дальность.</p>		
--	---	--	--

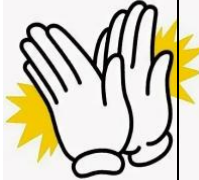
	<p>Передача после перемещения (1–2 шага).</p> <p>4.4. Упражнение «Перевод мяча» – 4 мин</p> <p>Учитель указывает зону (1, 2, 3, 4 или 5). Ученик выполняет длинную передачу именно в эту зону.</p> <p>Цель: развить контроль направления + силу передачи.</p> <p>5. Итог урока – 3 мин</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – что помогает выполнить дальнюю передачу? – что важнее: сила или техника? <p>6. Оценивание – 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – высота траектории, – точность направления, – сила движения, – стабильность выполнения. 		
<p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия</p>	<p>Упражнение «Письмо однокласснику»</p> <p>-Напишите письмо однокласснику о том, что мы делали на уроке</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> 	<p>Ученики пишут письмо однокласснику</p>	<p>Самооценивание</p> 

Урок №13-14

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Передача мяча в движении	
Цели урока	Развить способность выполнять передачу в беге и смене направления	

Ход урока 2 четверть


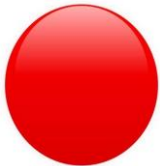
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	Психологический настрой -Ребята, сели правильно, красиво. - Посмотрите друг на друга. - Улыбнитесь. - Повернитесь и улыбнитесь. - У вас хорошее настроение? Прекрасно. Пусть улыбка и хорошее настроение будут на уроке вашими помощниками.	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	Оценивание эмоционального состояния   
	1. Организационный момент – 2 мин Построение, приветствие, объяснение задач. 2. Разминка – 7 мин Бег с изменением направления Диагональные передвижения (вперёд–вправо–назад–влево) Прыжки с небольшим продвижением вперёд Ротация плеч, кистей, пальцев Специальная разминка: • имитация передачи в		Похвала, поощрение


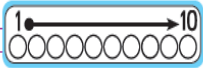


	<p>движении</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг + передача воображаемого мяча <p>3. Краткая теория – 2 мин Учитель объясняет:</p> <p>Передача в движении требует:</p> <p>правильного выбора позиции под мяч; перемещения до момента касания; сохранения стойки даже в динамике; мягкой работы пальцев/предплечий; остановки или стабилизации корпуса перед передачей.</p> <p>Формула: сначала движение → потом стойка → затем передача.</p> <p>4. Основная практическая часть – 21 мин</p> <p>4.1. Перемещение + остановка + передача вверх – 6 мин Упражнения: шаг вправо → остановка → передача; шаг влево → остановка → передача; шаг вперёд/назад → передача. Каждый повтор — 10–12 раз.</p> <p>4.2. Работа в парах (на средней дистанции) – 7 мин Упражнения: Партнёр бросает мяч в сторону — другой перемещается и выполняет верхнюю передачу.</p>	 <p>Оценивают работу хлопками (тихо, громко)</p>
--	--	---

	<p>Передача после диагонального шага. Передача после короткого ускорения. Учитель следит: чтобы ученики не тянулись руками, а двигались к мячу; чтобы передача выполнялась после полной остановки.</p> <p>4.3. Упражнение «Поймай траекторию» – 6 мин Учитель подбрасывает мячи разных высот и направлений. Задача ученика: быстро занять позицию; выполнить короткую или среднюю верхнюю передачу; вернуть мяч обратно ровной дугой. Критерий: траектория должна быть стабильной.</p> <p>4.4. Мини-игра «Передвижение по зонам» – 2 мин Учитель называет зону (1–6). Ученик перемещается в зону → получает мяч → выполняет передачу вверх.</p> <p>5. Итог урока – 2 мин Вопросы: – Почему важнее сначала двигаться, а не тянуть руки к мячу? – Что помогает удерживать равновесие в движении?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Смотрится: точность,</p>		
--	--	--	--

	<p>скорость подстройки, устойчивость, правильность передачи.</p> <p>УРОК 14</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить динамическую передачу в условиях высокой скорости; – развивать быстроту реакции и ориентацию; – научить выполнять передачу после нескольких шагов; – совершенствовать командное взаимодействие при передаче в движении. <p>Оборудование: Мячи, сетка, конусы, сигнальные метки.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент – 2 мин Построение, проверка формы, напоминание безопасного перемещения.</p> <p>2. Разминка – 7 мин Бег «змейкой» Прыжки с перемещением по диагонали Короткие ускорения Растяжка плечевого пояса Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача воображаемого мяча в движении • шаг + поворот корпуса + имитация передачи <p>3. Краткая теория – 2 мин Учитель напоминает:</p> <p>При передаче в движении важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> видеть партнёра; заранее выбирать направление; не допускать прерывистого 		
--	--	--	--

	<p>движения корпуса; сохранять равновесие после передачи.</p> <p>4. Основная практическая часть – 22 мин</p> <p>4.1. Быстрая передача после перемещения – 6 мин</p> <p>Упражнения: два шага вправо → передача; два шага влево → передача; движение вперёд + остановка + передача; движение назад + передача. Повтор: 10–12 циклов.</p> <p>4.2. Работа в тройках «Передай и переместись» – 6 мин</p> <p>Расстановка: треугольник. Упражнение: игрок А передаёт мяч игроку В → перемещается на место игрока С; игрок В передаёт игроку С → перемещается на место А. Цель: быстрая ориентация; точная передача в движении.</p> <p>4.3. Реакционная передача – 6 мин</p> <p>Учитель даёт сигнал рукой (влево/вправо/вперёд): Задача ученика: моментально изменить направление; подстроиться; выполнить передачу вверх или партнёру. Играется в высоком темпе.</p>		
--	---	--	--




	<p>4.4. Мини-ралли «Передача в движении 3×3» – 4 мин Команды по 3 ученика. Правила: передать мяч минимум 5 раз подряд; каждый раз передача выполняется после движения; нельзя стоять на месте.</p> <p>5. Итог урока – 2 мин — Где сложнее выполнять передачу: после движения вперёд или в сторону? — Какие элементы техники требуют доработки?</p> <p>6. Оценивание – 1 мин Оценивается: точность направления, скорость перемещения, взаимодействие с партнёрами, устойчивость при передаче.</p>		
Творческое домашнее задание	<p>Придумать 7 предложений с переносным значением -Выполни задание в тетради</p> 	Записывают домашнее задание	
Рефлексия. Итог занятия	-Сегодня с вами мы познакомились с понятием прямого и переносного значения. Как образуются слова с переносным значением? Где используются слова с переносным значением? В	Отвечают на вопросы учителя, рефлексиируют	<p>Светофор</p> 






	<p>художественных текстах.</p> <p>- Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими шариками. Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый –урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения. Красный-были затруднения</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div data-bbox="563 920 968 987">  легко  1 10 трудно </div>		 
--	--	--	---

Урок №15-16

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Приём после отскока и в условиях помех	
Цели урока	Сформировать реакцию и быстроту в сложных ситуациях	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ребята, сели правильно, красиво. - Посмотрите друг на друга. - Улыбнитесь. - Повернитесь и улыбнитесь. - У вас хорошее настроение? Прекрасно. Пусть улыбка и хорошее настроение будут на уроке вашими помощниками. -Встало солнышко давно, Заглянуло к нам в окно. Нас оно торопит в класс, Интересный урок сейчас Начинается урок, Он пойдет ребятам впрок. Постарайтесь все понять, Интересное узнать -Дети, давайте улыбнемся нашему солнышку, улыбнитесь друг другу, а теперь я улыбаюсь всем и желаю успехов в работе 	<p>Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла</p> <p>Читают стихотворение . Желают друг другу успеха на занятии</p>	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">    </div>

<p>Середина урока</p>	<p>1. Организационный момент — 2 мин Приветствие, объяснение темы. Напоминание: приём после отскока требует быстрого считывания высоты и угла, техника меняется в зависимости от ситуации.</p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег по кругу с изменением направления Прыжки с лёгким наклоном корпуса Укрепление кистей, пальцев (вращения, сжатие–разжатие) Специальная разминка: • имитация приема после низкого отскока • наклоны с вытянутыми руками</p> <p>2. Теоретический блок — 2 мин Учитель объясняет: Отличия приёма после отскока от обычного приема: мяч теряет скорость, но изменяет направление; нужно ниже опустить корпус; руки подстраиваются под угол отскока; часто требуется шаг или прыжок вперёд; направление приема — вверх, не вперед. Типичные ошибки: – ожидание мяча в высокой точке; – позднее движение; – поднятые плечи или разъединённые локти.</p>	<p>Выполняют задания</p>	<p>Похвала, поощрение</p> <div data-bbox="1284 302 1465 450"></div> <p>Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p> <div data-bbox="1284 795 1428 929"></div> <div data-bbox="1284 1008 1444 1164"></div> <div data-bbox="1284 1288 1420 1422"></div> <div data-bbox="1316 1556 1476 1870"></div>
------------------------------	---	--------------------------	---

	<p>4. Основная практическая часть — 21 мин</p> <p>4.1. Приём после контролируемого отскока — 6 мин</p> <p>Учитель бросает мяч вниз перед учеником. Задача — подстроиться и принять снизу.</p> <p>Упражнения:</p> <p>отскок рядом — приём снизу;</p> <p>отскок чуть дальше — шаг + приём;</p> <p>низкий отскок — глубокая стойка + прием.</p> <p>4.2. Приём после отскока от стены — 7 мин</p> <p>Учитель бросает мяч в стену → мяч непредсказуемо уходит по траектории:</p> <p>Задача ученика:</p> <p>оценить направление;</p> <p>переместиться;</p> <p>выполнить приём.</p> <p>Повторяется 10–12 раз.</p> <p>4.3. Работа в парах «Сложный отскок» — 6 мин</p> <p>Партнёр бросает мяч:</p> <p>в пол → отскок → приём;</p> <p>в пол под углом → изменение траектории;</p> <p>с ускорением (быстрый отскок).</p> <p>Усложнение: партнёр меняет силу броска.</p> <p>4.4. Мини-игра «Успей спасти» — 2 мин</p> <p>Учитель бросает мячи на отскок в разные зоны.</p>		Оценивают работу сигналами светофора
--	--	--	--------------------------------------

	<p>Ученик должен добежать и выполнить приём.</p> <p>3. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Что изменилось в технике приёма?</p> <p>— В чем отличие высокой и низкой точки приема?</p> <p>4. Оценивание — 1 мин</p> <p>Оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> — реакция, — уровни стойки, — точность направления, — правильность подстройки. <p>УРОК 16</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> — научить приёму мяча при внешних помехах и ограниченном пространстве; — развивать реакцию, ориентирование и устойчивость; — научить выбирать оптимальную позицию при плотном расположении игроков; — практиковать приём в условиях высокой скорости и неожиданности. <p>Оборудование:</p> <p>Мячи, конусы, сетка, дополнительные препятствия (стойки, метки).</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>5. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Построение, объяснение задач: сегодня — приём при помехах, когда</p>	
--	--	--

	<p>мешают партнеры, сетка, ограниченная зона или неудобное положение.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег “змейкой” между конусами</p> <p>Прыжки с поворотом корпуса</p> <p>Укрепление рук, кистей</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация приема в тесной зоне • перекаты корпуса вправо—влево <p>6. Теория — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет:</p> <p>Помехи при приёме бывают:</p> <p>другие игроки рядом — ограничение обзора; мяч летит низко и быстро; помеха от сетки или стойки; маленькое пространство для движения.</p> <p>Главные правила при помехах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занимать свободную точку; – сохранять низкую стойку; – громко подавать голос «Я!»; – быстро менять направление; – корпус ниже, чем при стандартном приёме. <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Приём в ограниченном пространстве — 6 мин</p> <p>Конусы выставляются</p>		
--	---	--	--


	<p>близко.</p> <p>Упражнения:</p> <p>движение между конусами + приём;</p> <p>приём мяча после резкого изменения направления;</p> <p>быстрые остановки среди препятствий.</p> <p>4.2. Приём при игре в плотной группе — 6 мин</p> <p>Группа из 3–4 учащихся стоит близко.</p> <p>Учитель бросает мяч:</p> <p>задача — среагировать первым;</p> <p>занять позицию;</p> <p>громко обозначить себя («Я!»);</p> <p>выполнить прием.</p> <p>4.3. Реакционная работа с помехами — 6 мин</p> <p>Учитель создаёт помехи:</p> <p>бросает мяч за спину ученику;</p> <p>подает мяч на неожиданный угол;</p> <p>бросает мяч низко между ног конуса;</p> <p>даёт обманный жест.</p> <p>Ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развернуться, – переместиться, – выполнить приём. <p>4.4. Мини-игра «Хаос-приём» — 4 мин</p> <p>Команда из 6 человек.</p> <p>Учитель хаотично бросает мячи в разные зоны.</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждый мяч должен быть поднят; – приём выполняется тем, кто ближе; – игроки не должны 		
--	--	--	--

	<p>сталкиваться.</p> <p>11.Итог урока — 2 мин</p> <p>— Какие помехи самые сложные?</p> <p>— Как помогает голосовая команда «Я!»?</p> <p>12.Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> — скорость реакции; — точность приема; — работа корпуса; — умение избегать столкновений. 		
Рефлексия. Итог занятия	<p>-Сегодня с вами мы познакомились с понятием родственные слова, написали сочинение . Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый –урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения. Красный-были затруднения</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя,</p> <p>Рефлексируют высказывают свое мнение</p>	<p>Светофор</p> 

Урок №17-18

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Основы техники нападения: атакующие движения	
Цели урока	Дать представление об основных элементах нападения	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Ребята, сели правильно, красиво.</p> <p>- Посмотрите друг на друга.</p> <p>- Улыбнитесь.</p> <p>- Повернитесь и улыбнитесь.</p> <p>- У вас хорошее настроение? Прекрасно. Пусть улыбка и хорошее настроение будут на уроке вашими помощниками.</p> <p>-Встало солнышко давно, Заглянуло к нам в окно. Нас оно торопит в класс, Интересный урок сейчас Начинается урок, Он пойдет ребятам впрок. Постарайтесь все понять, Интересное узнать</p> <p>-Дети, давайте улыбнемся нашему солнышку, улыбнитесь друг другу, а теперь я улыбаюсь всем и желаю успехов в работе</p>	<p>Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла</p> <p>Читают стихотворение . Желают друг другу успеха на занятии</p>	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Середина урока	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Приветствие, постановка задач: сегодня — базовая техника атаки.</p>	Выполняют задания	Похвала, поощрение

	<p>2. Разминка — 7 мин Бег с ускорениями Прыжки на месте и в движении Ротация плечевых суставов (важно для замаха) Наклоны корпуса Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация замаха рукой • имитация разбега без прыжка <p>3. Теоретический блок — 3 мин Учитель объясняет основные фазы нападающего удара: Разбег (2–3 шага) Фаза толчка (двойное быстрое касание пола) Замах рукой Встреча с мячом в прыжке Сильный удар сверху вниз Правильное приземление Важно: корпус должен быть развернут боком к сетке перед ударом.</p> <p>4. Основная практическая часть — 20 мин 4.1. Разучивание разбега — 6 мин Упражнения: «Шаг–шаг–толчок» без прыжка Разбег с выделенной фазой: медленно → быстрее Разбег до линии, остановка в позиции удара Цель: научить правильному ритму.</p>	<div data-bbox="1305 132 1482 280"></div> <p>Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p> <div data-bbox="1305 712 1449 846"></div> <div data-bbox="1305 920 1465 1077"></div> <div data-bbox="1305 1211 1437 1335"></div> <div data-bbox="1342 1480 1493 1787"></div> <p>Оценивают</p>
--	--	--

	<p>4.2. Замах и положение руки — 5 мин Учитель показывает: локоть высоко; рука согнута под углом; движение начинается с плеча. Упражнения: имитация удара без мяча; замах + завершение вниз.</p> <p>4.3. Прыжок и встреча с мячом — 7 мин Упражнения с мячом: Учитель держит мяч → ученик прыгает и касается его рукой сверху; Прыжок + «легкий удар» по мячу; Передача вверх → прыжок → касание мяча. Контроль: прыжок вверх, не вперед.</p> <p>4.4. Базовый нападающий удар без сетки — 2 мин Передача учителя → ученик выполняет: — разбег, — прыжок, — удар сверху вниз. Цель: почувствовать ритм «разбег → замах → удар».</p> <p>5. Итог урока — 2 мин — Что оказалось сложнее: разбег, замах или прыжок? — Зачем важно высокое положение локтя?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин Оценивается: — ритм разбега, — положение руки, — высота прыжка, — точность выполнения.</p> <p>УРОК 18 Цели урока:</p>	<p>работу сигналам и светофора</p>
--	--	------------------------------------

	<p>– закрепить технику удара сверху в прыжке; – научить направлять мяч в определённую зону; – развивать точность, силу и координацию; – совершенствовать технику безопасного приземления.</p> <p>Оборудование: Мячи, сетка, конусы, маты.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин Приветствие, напоминание правил безопасности прыжков.</p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег с ускорениями Прыжки с высоким подниманием коленей Круговые движения руками Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация удара по мячу • разбег в половину силы <p>3. Теория — 2 мин Учитель объясняет:</p> <p>Основные элементы удара: сильный замах; встреча с мячом в самой высокой точке прыжка; удар ладонью сверху вниз; движение корпуса вперёд; контроль направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по линии, – в диагональ, – в свободную зону. 		
--	---	--	--

	<p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Удар по неподвижному мячу — 5 мин</p> <p>Учитель держит мяч на вытянутой руке: ученик делает прыжок → удар сверху; 5–7 повторов.</p> <p>Контроль: кисть расслаблена, удар — ладонью.</p> <p>4.2. Удар после короткой передачи — 6 мин</p> <p>Партнёр подбрасывает мяч вверх: – ученик делает 2–3 шага разбега; – прыгает; – выполняет удар в обозначенную зону. Сначала — без сетки, затем — с сеткой.</p> <p>4.3. Направленная атака — 6 мин</p> <p>Зоны отмечены конусами: Учитель даёт команду: «Зона 5» «Зона 1» «Диагональ» Ученик ударяет мяч в заданную зону. Цель: развить точность и контроль направления.</p> <p>4.4. Мини-игра «Три атаки подряд» — 5 мин</p> <p>Задание: – выполнить три успешных нападающих удара подряд; – каждый — в разную зону. Усложнение: добавляется передача партнёра.</p>		
--	---	--	--

	<p>5. Итог урока — 2 мин — Что важнее: сила или техника?</p> <p>— Почему удар выполняется сверху вниз?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — техника разбега; — высота прыжка; — точность направления; — сила удара; — безопасное приземление. 		
<p>Рефлексия. Итог занятия</p>	<p>-Сегодня с вами мы познакомились с понятием омонимы, омографы, омофоны, омоформы. Написали сочинение, прочитали и проанализировали текст, составили вопросы к тексту.</p> <p>-Какие цели мы ставили? - Удалось решить поставленные цели, как Вы думаете? -Каким способом? -Что на занятии у Вас хорошо получалось?</p> <p>-Над чем ещё надо поработать?</p> <p>- Давайте украсим наш плакат на доске своими цветочками. Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый –урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения. Красный- были затруднения</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя,</p> <p>рефлексируют ,высказывают свое мнение</p>	<p>Светофор</p> 

Урок №19-20

Раздел	
ФИО педагога	
Дата	
Урок	
Класс 5	Количество присутствующих: _____ отсутствующих: _____
Тема урока	Техника удара/броска (в зависимости от вида спорта)
Цели урока	Научить правильной механике удара, работе корпуса и рук

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Ребята, сели правильно, красиво.</p> <p>- Посмотрите друг на друга.</p> <p>- Улыбнитесь.</p> <p>- Повернитесь и улыбнитесь.</p> <p>- У вас хорошее настроение? Прекрасно. Пусть улыбка и хорошее настроение будут на уроке вашими помощниками.</p> <p>-Встало солнышко давно, Заглянуло к нам в окно. Нас оно торопит в класс, Интересный урок сейчас Начинается урок, Он пойдет ребятам впрок. Постарайтесь все понять, Интересное узнать</p>	<p>Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла</p> <p>Читают стихотворение . Желают друг другу успеха на занятии</p>	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
Середина урока	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Приветствие, постановка задач: изучение общих</p>	Выполняют задания	Похвала, поощрение






	<p>принципов техники удара/броска.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег с ускорениями</p> <p>Координационные прыжки</p> <p>Круговые движения руками (очень важно для ударов)</p> <p>Разогрев кистей и локтей</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация замаха; • имитация удара/броска в воздухе. <p>3. Теоретический блок — 3 мин</p> <p>Учитель объясняет, что независимо от вида спорта, удар/бросок состоит из трёх фаз:</p> <p>1) Подготовительная фаза</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильная стойка; – замах рукой/ногой; – разворот корпуса; – перенос веса тела назад. <p>2) Основная фаза</p> <ul style="list-style-type: none"> – ускорение конечности; – контакт с мячом (ладонь, кулак, стопа, кисть — в зависимости от спорта). <p>3) Завершающая фаза</p> <ul style="list-style-type: none"> – сопровождение движения; – амортизация; – устойчивое положение корпуса. <p>4. Основная практическая часть — 20 мин</p> <p>4.1. Освоение замаха — 5 мин</p>	 <p>Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p>     <p>Оценивают работу сигналами светофора</p>
--	--	--

	<p>Упражнения: замах рукой, корпусом, плечами; имитация удара без мяча; отработка мягкого сопровождения руки после удара. Учитель корректирует: – локоть должен быть выше; – движение идёт через корпус.</p> <p>4.2. Удар/бросок без прыжка — 5 мин Учитель подбрасывает мяч или кладёт на ладонь ученика. Ученик выполняет: – удар/бросок с места; – завершение движения рукой. Цель: сформировать правильную механику.</p> <p>4.3. Удар/бросок на силу — 5 мин Используются различные мячи (если возможно): – волейбольный — удар ладонью; – баскетбольный — бросок; – теннисный — бросок снизу вверх. Учитель следит: – чтобы движение было мягким; – сила шла от корпуса, а не только от руки.</p> <p>4.4. Точность удара/броска — 5 мин Цели отмечены</p>		
--	---	--	--

	<p>конусами или линиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> — зона 1 — зона 2 — зона 3 <p>Ученики выполняют серии ударов/бросков по команде учителя.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> — Какая фаза удара самая сложная? — Что влияет на точность? <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> — положение корпуса; — амплитуда замаха; — техника контакта; — точность попадания. <p>УРОК 20</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепить технику удара/броска в движении; — научить регулировать силу и угол направления; — развивать координацию и быстроту реакции; — совершенствовать технику безопасного завершения движения. <p>Оборудование:</p> <p>Различные виды мячей (по необходимости), сетка/щит, конусы, разметка.</p>		
--	--	--	--

	<p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Построение, проверка готовности, объявление задач урока.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег по диагонали</p> <p>Прыжки с изменением направления</p> <p>Растяжка плечевого пояса</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение + имитация удара • разворот корпуса + бросок воображаемого мяча <p>2. Краткая теория — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет:</p> <p>При ударе/броске в движении важно:</p> <p>выбирать оптимальную точку контакта;</p> <p>сохранять равновесие;</p> <p>вовремя завершать замах;</p> <p>направлять мяч в сторону движения или в заданную зону.</p> <p>Главная формула:</p> <p>движение → опорная нога → замах → удар/бросок → сопровождение.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Удар/бросок после 2–3 шагов — 6 мин</p> <p>Упражнения:</p> <p>шаг–шаг → удар/бросок;</p> <p>движение в сторону →</p>	
--	--	--

	<p>разворот → удар; движение назад → бросок вперёд. Контроль: не заваливаться на бок.</p> <p>4.2. Работа по траекториям — 6 мин Учащиеся двигаются по конусам: Выполняют: – удар по мячу, возвращаясь в исходную точку; – бросок после поворота на 90°; – удар после выхода из «змейки».</p> <p>4.3. Силовой удар / бросок — 5 мин Серия мощных ударов/бросков по команде: сильный удар вперёд; средний бросок вверх; сильный бросок влево/вправо. Учитель объясняет, как регулировать силу: – колени → корпус → кисть.</p> <p>4.4. Точностные упражнения — 5 мин Зоны отмечены конусами: «в дальнюю точку»; «в центральную зону»; «в ближнюю диагональ». Ученик бежит → останавливается → выполняет контролируемый удар/бросок.</p> <p>7. Итог урока — 2 мин</p>		
--	--	--	--

	<p>— Что важнее: сила или направление?</p> <p>— Когда удобнее наносить удар: до остановки или после?</p> <p>8. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контроль направления; – устойчивость в движении; – техника завершения; – сила и точность. 		
<p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия</p>	<p>-Сегодня с вами мы познакомились с понятием синонимы, употребление Ъ знака на конце существительных после шипящих, прочитали и проанализировали текст, составили план и вопросы к тексту.</p> <p>-Какие цели мы ставили?-Удалось решить поставленные цели?-Что на занятии у Вас хорошо получалось?-Над чем ещё надо поработать? Оцените свою работу на уроке</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div style="text-align: right;">  легко  10 трудно </div>	<p>Отвечают на вопросы учителя, рефлексируют, высказывают свое мнение</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, выбрав соответствующий сигнал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мне было легко на уроке — зеленый цветочек; -Нуждался в помощи — желтый цветочек. -Над чем ещё надо поработать?- красный цветочек 	<p>Светофор</p> <div style="text-align: center;">    </div>

Урок №21-22

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Нападение в движении. Контратака	
Цели урока	Научить атаковать после движения или смены направления	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>Все хором повторите: Самый лучший день – сегодня. Самый лучший отдых – работа. Самая лучшая работа, Та которую ты любишь. Самая большая потребность – общение. Самое большое богатство – здоровье. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке. _ Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
Середина урока	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Краткое объяснение: сегодня ученики учатся атаковать во время движения и переходить к атаке сразу после приёма или</p>	Выполняют задания	<p>Похвала, поощрение</p> 




	<p>защиты.</p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег с ускорениями Прыжки с перемещением Круговые движения плечами / кистями Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация разбега • имитация удара после короткого движения <p>3. Теоретический блок — 2 мин Учитель объясняет: Контратака — это быстрая атака сразу после защитного действия. Она требует: мгновенного анализа ситуации; быстрого выхода на разбег; точной передачи на атакующего; стабильного ритма шагов: шаг → шаг → толчок → прыжок → удар.</p> <p>4. Основная практическая часть — 21 мин 4.1. Защита → шаги → имитация нападения — 6 мин Упражнение: – ученик принимает мяч снизу; – делает быстрый выход в сторону атаки; – выполняет имитацию замаха и прыжка. Цель: освоить переход «приём → атака».</p>		<p>Оценивают свою работу хлопками (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p>    <p>Оценивают работу сигналами светофора</p>
--	---	--	--

	<p>4.2. Передача + нападение в движении — 7 мин Партнёр делает короткую или среднюю передачу. Ученик: — подстраивается под мяч; — делает 2 шага разбега; — выполняет легкий атакующий удар. Повтор: 8–10 раз.</p> <p>4.3. Серия атак после движения — 6 мин Учитель поочерёдно подаёт мячи в разные стороны. Ученик выполняет: — перемещение; — разбег; — удар сверху вниз; — возвращается в защитную позицию. Цель: развивать ритм и быстроту перехода.</p> <p>4.4. Мини-серия «Защита–атака» — 2 мин Ученик принимает трудный мяч → сразу выполняет атакующий удар через сетку.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин — В каком моменте возникли трудности? — Почему важно быстро менять позицию?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин Оценивается: — ритм атакующих</p>		
--	--	--	--

	<p>шагов;</p> <ul style="list-style-type: none"> — правильность перехода; — точность удара; — скорость реакции. <p>УРОК 22</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепить технику контратаки после приёма или блокирования; — научить выполнять быстрый нападающий удар после сложного перемещения; — развивать устойчивость, силу прыжка и ориентацию в игре; — сформировать способность мгновенно принимать решение о направлении удара. <p>Оборудование: Мячи, сетка, конусы, маты, разметка.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин Учитель объясняет: контратака — ключевой элемент современного волейбола.</p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег по диагонали Прыжки с акцентом на толчковую ногу Легкие удары по мячу (пальцами, ладонью) Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём → шаг → имитация удара • быстрый разворот 		
--	---	--	--

	<p>корпуса</p> <p>3. Теория — 2 мин</p> <p>Контратака включает: быстрый перевод мяча в сторону связующего; мгновенный разбег атакующего; точную передачу; удар в открытое пространство.</p> <p>Главное правило: защитное действие не заканчивает розыгрыш — оно создаёт шанс для атаки.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Приём → передача → удар — 6 мин</p> <p>Работа в тройках: игрок 1 принимает мяч; игрок 2 передаёт; игрок 3 атакует.</p> <p>После каждого розыгрыша роли меняются.</p> <p>4.2. Контратака после трудного приёма — 6 мин</p> <p>Учитель подаёт сложные мячи: низкие, быстрые, отклонённые.</p> <p>Ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнить приём; — выйти на разбег; — выполнить <p>атакующее действие (удар или силовой бросок).</p> <p>Цель: отработка реакции в</p>		
--	--	--	--


	<p>нестабильных условиях.</p> <p>4.3. Атака после перемещения за пределы площадки — 6 мин</p> <p>Ученик выходит за линию (по заданию):</p> <ul style="list-style-type: none"> – возвращается быстрым движением; – получает передачу; – выполняет удар. <p>Отрабатывается устойчивость после резкого разворота.</p> <p>4.4. Мини-игра «Контратака 3×3» — 4 мин</p> <p>Условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждая команда обязана выполнить быструю атаку после первого защитного действия; – игра идёт на половину площадки; – каждая атака должна выполняться в движении или после перемещения. <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Что самое важное в контратаке: скорость или точность?</p> <p>— Как улучшить взаимодействие в тройке?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость перехода; – согласованность действий; 		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – точность удара; – правильность разбега и прыжка. 		
Подведение итогов. Рефлексия	<p>-Подведём итог занятия и украсим нашу полянку листочками. «Оценочное окно»-Что такое – речь?</p> <p>- Зачем она нужна людям?</p> <p>-Как мы должны общаться друг с другом? -Что значит-письменная, устная речь?</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin: 0 10px;">легко</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; left: 0; top: -5px;">1</div> <div style="position: absolute; right: 0; top: -5px;">10</div> </div> <div style="margin-left: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> <div style="width: 10px; height: 10px; border: 1px solid black; border-radius: 50%;"></div> </div> </div> <div style="margin-left: 10px;">трудно</div> </div>		<p>Самооценивание</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>


Урок №23-24

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Комбинирование приёма, передачи и нападения	
Цели урока	Сформировать комплексное игровое действие	


Ход урока

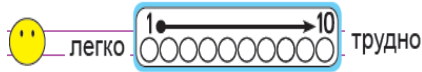
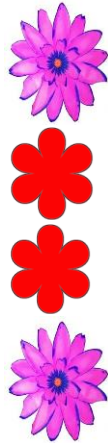
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!</p> <p>Прозвенел звонок для нас, Все зашли спокойно в класс, Встали все у парт красиво, Поздоровались учтиво, Тихо сели, спинки прямо. Все с улыбочкой вздохнем И наш урок начнём.</p> <p>-Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке.</p> <p>— Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
Середина урока	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Объявление темы: сегодня тренируется цепочка «приём → передача», без завершения ударом.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег с изменением направления Прыжки с поворотом корпуса Разогрев плеч, кистей и предплечий</p> <p>Специальная разминка:</p>		<p>Похвала, поощрение</p>  <p>Оценивают свою</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • имитация приёма снизу • имитация передачи сверху • шаги в сторону и вперёд <p>3. Теория — 2 мин Учитель объясняет: Комбинация приём → передача состоит из: правильной подстройки игрока под мяч; направления мяча вверх к связующему; точного выбора высоты передачи; сохранения устойчивости и контроля.</p> <p>Цель связующего: после приёма создать удобную передачу для атаки.</p> <p>4. Основная практическая часть — 21 мин</p> <p>4.1. Приём → короткая передача — 6 мин Упражнение в парах: ученик принимает мяч снизу; сразу выполняет короткую передачу верхом партнёру; партнёр возвращает мяч для следующего цикла. Повтор: 10–12 раз.</p> <p>4.2. Приём в движении → передача — 6 мин Мяч направляется учителем в разные стороны. Задача: – переместиться; – выполнить приём снизу; – передать точно вверх. Тренируется ритм: подстройка → приём → передача.</p> <p>4.3. Работа в тройках (приём–связующий–передача) — 7 мин Игрок 1 — принимает мяч; Игрок 2 — связующий;</p>	<p>работу хлопкам и (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p> 
--	--	---

	<p>Игрок 3 — возвращает мяч в исходную точку.</p> <p>Цель: обучить взаимодействию.</p> <p>Усложнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – различные высоты приёма; – быстрые передачи; – перемещение связующего. <p>4.4. Мини-комбинация «3 приёма — 3 передачи» — 2 мин</p> <p>Команда должна выполнить 3 точных приёма и 3 точных передачи подряд.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Что сложнее: приём или вывод мяча вверх?</p> <p>— Почему важна стабильная высота передачи?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точность передачи; – стабильность приёма; – умение взаимодействовать с партнёром. <p>УРОК 24</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучить выполнению полного волейбольного сочетания: приём → передача → нападение; – развивать игровое взаимодействие внутри команды; – улучшить точность атакующих действий; – тренировать быстрый переход от защиты к атаке. <p>Оборудование:</p> <p>Сетка, мячи, конусы, маты.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет: сегодня</p>		 <p>Оценивают работу сигналами светофора</p>
--	---	--	---

	<p>изучается полная атака после приёма и передачи.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег «змейкой»</p> <p>Прыжки с махом руками</p> <p>Ротация плечевого пояса</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём → передача (имитация) • разбег + замах (имитация удара) <p>3. Теория — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет:</p> <p>Три элемента должны работать как единая система:</p> <p>Приём — направляет мяч к связующему.</p> <p>Передача — подготавливает удобную точку для атаки.</p> <p>Нападение — завершает комбинацию ударом.</p> <p>Главное правило: игроки должны двигаться синхронно.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Приём → передача → имитация удара — 6 мин</p> <p>Учащиеся выполняют базовую цепочку без прыжка:</p> <p>игрок 1 принимает;</p> <p>игрок 2 передаёт;</p> <p>игрок 3 делает разбег и имитацию удара.</p> <p>Цель: выстроить ритм тройки.</p> <p>4.2. Полная атака (с ударом) — 6 мин</p> <p>Учитель подает мяч в сторону игрока 1.</p> <p>Цепочка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приём → – передача связующего → – нападающий удар игрока 3. <p>Отрабатывается:</p>		
--	--	--	--

	<p>высота передачи, угол атаки, согласованность.</p> <p>4.3. Работа в трёх зонах — 6 мин</p> <p>Игроки атакуют из зон: зона 4 (левый край) зона 3 (центр) зона 2 (правый край) Каждый раз меняются роли: – приём–передача–атака. Цель: обучить атаке из разных позиций.</p> <p>4.4. Мини-игра «Комбинированная атака 3×3» — 4 мин</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждая команда должна выполнить приём, передачу и удар в каждом розыгрыше; – нельзя сразу перебрасывать мяч; – приоритет — чистая комбинация. <p>Цель: тренировка командного нападения.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> — Что было самым сложным в цепочке? — Как взаимодействие влияет на успешную атаку? <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точность приёма; – высота и направление передачи; – сила атаки; – командное взаимодействие. 		
<p>Подведение итогов.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>-Подведём итог нашего занятия и украсим нашу полянку.</p> <p>-Украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками.</p>	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки жёлтого и красного</p>	<p>Самооценивание</p> 



	<p>Розовый– урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями.</p> <p>Красный–урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> 	<p>цвета.</p> <p>Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	
--	--	--	---

Урок №25-26

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Игровое мышление и принятие решений	
Цели урока	Научить анализировать ситуацию и выбирать правильные действия	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент эмоциональный настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!</p> <p>Прозвенел звонок для нас, Все зашли спокойно в класс, Встали все у парт красиво, Поздоровались учтиво, Тихо сели, спинки прямо. Все с улыбочкой вздохнем И наш урок начнём.</p> <p>-Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке.</p> <p>— Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
Середина урока	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Приветствие, объяснение темы: сегодня учимся думать как игрок, а не просто выполнять технику.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег с изменением темпа и направления</p> <p>Прыжки с поворотом корпуса</p> <p>Упражнения на реакцию</p>	Выполняют задания	<p>Похвала, поощрение</p>  <p>Оценивают свою</p>

	<p>(касания конусов по сигналу) Специальная разминка: имитация</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём, • передачи, • удара — по сигналу учителя. <p>3. Теория — 3 мин Учитель объясняет: Игровое мышление — это умение принимать правильные решения в условиях ограниченного времени. Игрок должен оценивать: куда летит мяч; кто ближе; кто выполняет следующую передачу; какая зона свободна; какое действие безопаснее. Три главных правила принятия решений: Думай быстро. Двигайся первым. Общайся с командой (команда «Я!»).</p> <p>4. Основная практическая часть — 20 мин 4.1. Упражнение «Сигнал-действие» — 6 мин Учитель показывает карточку:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● — приём снизу; ● — передача сверху; ● — атака (имитация); ● — перемещение в зону. <p>Ученики реагируют мгновенно. Цель: ускорить процесс выбора действия.</p> <p>4.2. Усложнение: сигнал в момент полёта мяча — 6 м Учитель бросает мяч, и в</p>	<p>работу хлопками (тихо, громко)</p> <p>Стратегия «Звёзды»</p>   <p>Оценивают работу сигналам и светофора</p>
--	---	---

	<p>полёте подаёт сигнал (карточка/голос).</p> <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изменить позицию; – выполнить соответствующее действие. <p>4.3. Работа в тройках «Кто выполняет действие?» — 6 мин</p> <p>Учитель подает мяч в определённую зону.</p> <p>Игроки должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> решить, кто принимает; кому передают; кто атакует (или имитирует атаку). <p>Главное — моментальное распределение ролей.</p> <p>4.4. Мини-раунд «Думай быстрее» — 2 мин</p> <p>Учитель создаёт непредсказуемую ситуацию (низкий мяч, высокий мяч, быстрый мяч).</p> <p>Задача — выполнить любое правильное действие, не ошибиться.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> — Что помогало принимать решения быстрее? — В каких моментах возникали ошибки? <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость реакции, – правильность выбора действия, – степень взаимодействия, – уверенность в решениях. <p>УРОК 26</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить навыки принятия решений в условиях давления; 		
--	--	--	--

	<p>– развивать умение выбирать оптимальное действие в конкретной игровой позиции;</p> <p>– тренировать тактическое мышление (куда ударить? кому передать? где стоять?);</p> <p>– улучшить командное взаимодействие при быстром анализе ситуации.</p> <p>Оборудование: Мячи, сетка, конусы, зоны обозначения, карточки-тактики.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин Приветствие, тема: игровое мышление под нагрузкой.</p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег змейкой, быстрые повороты Прыжки с реакцией на сигнал Разогрев рук и корпуса Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём–передача (по сигналу) • перемещение + имитация атаки <p>3. Теория — 2 мин Учитель объясняет: В игре важно не только техническое действие, но и логика выбора: если мяч низкий → приём; если мяч удобный → передача; если мяч высоко и в зоне атаки → удар; если нет времени → переброс в безопасную зону.</p> <p>Тактические решения: выбор направления удара; выбор партнёра для передачи;</p>		
--	--	--	--

	<p>выбор оптимальной позиции.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Ситуационное упражнение «Кто что делает?» — 6 мин</p> <p>Учитель даёт ситуацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мяч летит в зону 5; – игроки стоят в разных позициях. <p>Игроки должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> определить, кто примет; кто будет связующим; кто завершит эпизод. <p>Усложнение: скорость увеличивается.</p> <p>4.2. Упражнение «Три варианта решения» — 6 мин</p> <p>Учитель бросает мяч.</p> <p>Ученик должен выбрать одно из трёх:</p> <ul style="list-style-type: none"> передача; удар; переброс. <p>Цель: тренировать гибкость мышления.</p> <p>4.3. Сценарии «игровых ситуаций» — 6 мин</p> <p>Учитель задаёт сценарий:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Высокий мяч в зону 4» «Низкий мяч в центр» «Быстрый мяч в сторону» «Два игрока рядом — риск столкновения» <p>Игроки должны выбрать лучшее и самое безопасное действие.</p> <p>4.4. Мини-матч «Играем с умом» — 4 мин</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждая команда обязана выполнить правильную комбинацию действий; 		
--	---	--	--

	<p>– за неправильные решения очки не начисляются;</p> <p>– скорость выполнения учитывается.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Чему научились?</p> <p>— Какие решения принимались быстрее всего?</p> <p>— В каких ситуациях команда действовала как единое целое?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <p>– логичность игровых решений;</p> <p>– скорость, уверенность;</p> <p>– коммуникация;</p> <p>– точность выполнения действий.</p>		
Рефлексия. Итог занятия	<p>Упражнение «Письмо другу»</p> <p>-Напишите письмо другу о том, что мы делали на уроке</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div data-bbox="539 1473 963 1547">  </div>	<p>Ученики пишут письмо другу</p>	<p>Самооценивание</p> <div data-bbox="1321 1077 1449 1480">  </div> <p>Оценивают работу</p>

Урок №27-28

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Командное взаимодействие: игра в парах	
Цели урока	Развить навыки сотрудничества и тактической поддержки	



Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов! на уроке.</p> <p>- Бодрячок</p> <p>«Давайте улыбнемся друг другу».</p> <p>-Пусть сегодняшнее занятие принесёт нам всем радость общения. Сегодня, ребята, вас ожидает много интересных заданий, новых открытий, а помощниками вам будут: внимание, находчивость, смекалка</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> 
	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет: сегодня мы учимся работать вдвоём как единое целое.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег «змейкой»</p> <p>Парные упражнения на координацию (ладонь—ладонь, движение синхронно)</p> <p>Прыжки в парах (в зеркальном отражении)</p> <p>Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём в парах • передача в движении 		<p>Похвала, поощрение</p> 

	<p>3. Теория — 2 мин Учитель объясняет ключевые принципы игры в паре: Коммуникация: игроки должны заранее договариваться, кто принимает и кто передаёт. Дистанция: партнёры не должны мешать друг другу. Подстраховка: если один не справился — второй помогает. Синхронность: движения должны быть согласованными.</p> <p>4. Основная практическая часть — 21 мин 4.1. Передача мяча в парах — 5 мин Парная передача: — короткая; — средняя; — в стороны. Цель: стабилизировать точность взаимодействия.</p> <p>4.2. Приём + передача в парах — 6 мин Игрок 1 принимает мяч → передаёт игроку 2 → игрок 2 возвращает передачу. Усложнение: — движение правой/левой стороны; — выполнение в динамике.</p> <p>4.3. Парное перемещение + передача — 6 мин Пара перемещается вдоль сетки или по диагонали. Задание: — после каждого перемещения — передача партнёру; — игроки должны держать одинаковый темп.</p>		<p>Взаимооценивание Стратегия «Шары»</p>
--	--	--	--

	<p>4.4. Мини-игра «Сохрани мяч!» — 4 мин</p> <p>Цель пары: продержать мяч в воздухе не менее 10 передач подряд.</p> <p>Оценивается: взаимодействие, точность, поддержка.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Как лучше поддерживать партнёра?</p> <p>— Что помогает сохранять общий ритм?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> — точность передач; — согласованность действий; — активная коммуникация; — чувство ритма. <p>УРОК 28</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепить тактические действия в паре; — научить распределять роли: приём–передача–атака; — развивать реакцию и способность принимать решения вдвоём; — подготовить к мини-играм формата 2×2. <p>Оборудование:</p> <p>Мячи, сетка, конусы, разметка зон.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет, что сегодня пары будут выполнять полноценные игровые действия.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег в парах (один ведёт, второй повторяет)</p> <p>Парные прыжки с</p>		
--	--	--	--


	<p>синхронным приземлением Укрепление кистей и плеч Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача в движении в парах • быстрое перемещение вдвоём к мячу <p>3. Теория — 2 мин Учитель объясняет: Тактика игры в парах основана на трёх принципах: Ролевое распределение: один принимает, второй — передаёт или атакует. Зональность: каждый отвечает за свою половину мини-площадки. Страховка: если партнёр ошибся — второй обязательно подстраховывает.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин 4.1. Ролевые упражнения — 6 мин Пара распределяет роли: – игрок А всегда принимает; – игрок В всегда передаёт; После 5–6 повторов роли меняются. Цель: закрепить ритм «приём → передача».</p> <p>4.2. Комбинация «Приём → Передача → Атака» в парах — 6 мин Мяч подаёт учитель. Цепочка: игрок А — приём; игрок В — передача; игрок А — лёгкий атакующий удар. Пары выполняют 8–10 циклов.</p>		
--	---	--	--



	<p>4.3. Тактические решения — 6 мин</p> <p>Учитель задаёт игровую ситуацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> – высокий мяч; – низкий мяч; – быстрый мяч в сторону; – мяч между игроками. <p>Пара должна быстро решить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – кто принимает; – кому передают; – кто атакует. <p>4.4. Мини-матч 2×2 — 4 мин</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игра до 7 очков; – обязательно выполнять комбинацию из 2–3 действий; – без простого переброса. <p>Цель: развить тактическое мышление и взаимодействие.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Что было сложнее: ролевая игра или быстрая атака?</p> <p>— Как улучшить командное взаимодействие в паре?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие; – ролевое понимание; – качество передачи; – согласованность движений; – своевременность решений. 		
<p>Рефлексия. Итог занятия</p>	<p>-Подведём итог нашего занятия</p> <p>- Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками. Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями.</p>	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки жёлтого и зелёного цвета. Они наклеивают цветочек того цвета.</p>	<p>Светофор</p>  


Урок №29-30

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Тактические схемы нападения	
Цели урока	Познакомить с простыми схемами атаки и размещения игроков	

Ход урока



Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>С добрым утром. Начат день, Первым делом гоним лень. На уроке не зевать, А работать и читать. На уроке будь старательным, Будь спокойным и внимательным. Всё пиши, не отставая, Слушай, не перебивая. Говорите чётко, внятно, Чтобы было всё понятно. Если хочешь отвечать Надо руку поднимать</p> <p>- Бодрячок</p> <p>“Прорвись в круг”</p> <p>Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, который почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или наоборот лидер) остается за кругом и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и тоже приветствует.</p>	<p>Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла</p>	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p>1. Организационный момент — 2 мин Приветствие, объяснение темы: сегодня изучаются <i>основные тактические модели нападения</i>.</p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег с изменением направления Прыжки с имитацией замаха Ротация плечевого пояса Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имитация атакующего шага • приём → передача (без мяча) <p>3. Теория — 3 мин Учитель объясняет: Основные схемы нападения: Атака с края (зона 4 или 2) Самая распространённая схема, когда мяч подаётся в край и выполняется удар по линии или диагонали. Центральная атака (зона 3) Быстрая передача на центрального блокирующего → быстрый удар. Атака вторым темпом После приёма связующий может выполнять короткую или среднюю передачу. Атака в свободную зону Тактическое решение, когда направление удара выбирается по слабой зоне соперника.</p> <p>4. Основная практическая часть — 21 мин 4.1. Атака из зоны 4 (левый край) — 6 мин</p>	<p>Похвала, поощрение</p> <div>   </div>	Взаимооценив

	<p>Учитель подаёт мяч на связующего: → передача в зону 4 → игрок атакует по линии или по диагонали. Повтор: 6–8 раз.</p> <p>4.2. Атака из зоны 2 (правый край) — 5 мин Цепочка: приём → передача → удар из зоны 2. Учитель следит за: – разбегом, – направлением удара, – точностью передачи.</p> <p>4.3. Центрированная атака (зона 3) — 5 мин Выполняется быстрая или средняя передача на центрального игрока. Отрабатывается: – скорость реакции; – выбор момента прыжка; – удар сверху вниз.</p> <p>4.4. Тактическое задание «Выбери зону» — 5 мин Учитель называет зону: 1, 5, 6. Игрок должен атаковать именно туда. Цель: научить направлять удар.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин — Какую зону легче атаковать? — Какие передачи самые удобные?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин Критерии: – точность атак; – скорость выполнения; – понимание схем; – работа в команде.</p>	<p>ание Стратегия оценивания «Бабочки»</p> 
--	--	--

	<p>УРОК 30</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить атаки по различным схемам; – научить выполнять комбинации нападения из нескольких последовательных действий; – развивать способность быстро менять направление атаки; – совершенствовать взаимодействие связующего и нападающих. <p>Оборудование: Сетка, мячи, конусы, разметка зон.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин Приветствие, цель: <i>отработка сложных атакующих комбинаций.</i></p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег с резкими ускорениями Прыжки с махом руки Укрепление кистей и плеч Специальная разминка: • приём → передача • шаг–шаг–толчок</p> <p>3. Теория — 2 мин Учитель объясняет атаки по схемам:</p> <p>1. «Край + центр» Связующий делает выбор: передача в край (4/2) или в центр (3).</p> <p>2. «Обманная передача» Связующий показывает, что будет передавать в одну зону, но передаёт в другую.</p> <p>3. «Перекрёст» Игроки меняются позициями</p>		
--	--	--	--




	<p>в разбеге, создавая путаницу для блокирующих.</p> <p>4. «Быстрая комбинация» Передача низкая и быстрая, чтобы атака прошла до блока соперника.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Комбинация «Край + центр» — 6 мин 2 нападающих: левый и центральный. Выполняется: – приём → передача на край; – приём → передача в центр. Ученики меняют роли.</p> <p>4.2. Комбинация «Перекрёст» — 6 мин Разбег двух игроков пересекается. Тренируется: – синхронность; – выбор момента удара; – тактический обман соперника.</p> <p>4.3. Быстрая атака (низкая передача) — 5 мин Связующий делает короткую быструю передачу в центр. Игрок должен успеть: – подойти, – подпрыгнуть, – выполнить короткий удар.</p> <p>4.4. Мини-матч «Комбинированная атака» — 5 мин Команда обязана выполнить 2 различных атакующих схемы в одном розыгрыше. Пример: приём → передача в центр → атака → продолжение → передача на край → вторая атака.</p>		
--	--	--	--

	<p>Цель: сыграть умно, а не просто перебросить мяч.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Какая схема оказалась самой эффективной?</p> <p>— Что важнее: скорость или согласованность?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> — понимание схем; — точность выполнения; — согласованность команды; — умение менять направление атаки. 		
Рефлексия. Итог занятия	<p>-Подведём итог нашего занятия</p> <p>- Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками. Зелёный – урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый – урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения. Красный-были затруднения</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div style="text-align: center;">  легко  трудно </div>	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки красного, жёлтого и зелёного цвета. Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	<p>Светофор</p> 


Урок №31-32

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Тренировочная игра. Исправление ошибок	
Цели урока	Закрепить технику и устранить индивидуальные ошибки	

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>С добрым утром. Начат день, Первым делом гоним лень. На уроке не зевать, А работать и читать. На уроке будь старательным, Будь спокойным и внимательным. Всё пиши, не отставая, Слушай, не перебивая. Говорите чётко, внятно, Чтобы было всё понятно. Если хочешь отвечать Надо руку поднимать</p> <p>- Бодрячок</p> <p>“Прорвись в круг”</p> <p>Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, который почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или наоборот лидер) остается за кругом и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и тоже приветствует.</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">    </div>

	<p>1. Организационный момент — 2 мин Приветствие, объявление задачи: сегодня основа — <i>игра + исправление ошибок в реальном времени.</i></p> <p>2. Разминка — 7 мин Бег с изменением направления Прыжки с махами рук Ротация кистей и плеч Специальная разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём–передача • лёгкий атакующий удар • перемещения по зонам <p>3. Теоретический блок — 2 мин Учитель объясняет принципы исправления ошибок: Частые ошибки в волейболе: Неправильная стойка при приёме Передача слишком низкая/в сторону Отсутствие разбега при атаке Недостаточная коммуникация («Я!») Ошибки в зоне позиционирования Правило исправления: Ошибка → осознание → корректировка → повтор правильного действия.</p> <p>4. Основная практическая часть — 21 мин 4.1. Мини-игра 4×4 с фиксацией ошибок — 8 мин Игроки делятся на 2 команды. Учитель фиксирует ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — приём мяча; — передача; — удар; 	<p>Похвала, поощрение</p> <p>Взаимооценивание</p>
--	--	---

	<p>– расстановка; – взаимодействие.</p> <p>После каждой ошибки игра не останавливается, но учитель кратко комментирует паузами.</p> <p>4.2. Целенаправленное исправление конкретных ошибок — 7 мин</p> <p>Учитель выбирает 2–3 наиболее частые ошибки и проводит коррекционные упражнения:</p> <p>Примеры: низкая стойка при приёме → упражнение на глубокий приём; слабая передача → отработка «купола» пальцев; неправильный разбег → упражнение «шаг–шаг–толчок».</p> <p>4.3. Повторная игровая серия с учётом исправлений — 6 мин</p> <p>Команды снова играют 4×4.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применить коррекции; – улучшить технику в реальной ситуации; – использовать коммуникацию и поддержку. <p>Учитель отмечает позитивные изменения.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Какие ошибки удалось исправить?</p> <p>— Что помогло улучшить взаимодействие?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прогресс игрока; – использование исправленных элементов; 	 <p>Оценивают работу сигналам и светофора</p>
--	---	--

	<p>– командное взаимодействие.</p> <p>УРОК 32</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить навыки исправления ошибок в условиях соревновательной нагрузки; – научить выполнять игровые задачи под давлением; – развивать тактическое мышление, взаимодействие и устойчивость; – подготовить к итоговому уроку и мини-турниру. <p>Оборудование:</p> <p>Мячи, сетка, конусы, разметка зон, карточки игровых ситуаций.</p> <p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет: игра сегодня проходит с тактическими заданиями, а также продолжаем исправлять ошибки.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Прыжки с поворотами</p> <p>Упражнения на реакцию (дотянуться до конуса по сигналу)</p> <p>Специальная разминка с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём–передача • лёгкие удары • перемещение по зонам <p>3. Теория — 2 мин</p> <p>Учитель представляет тактические задания:</p> <p>Варианты заданий для команд:</p> <p>Атаковать только в зоны 1</p>		
--	--	--	--

	<p>или 5</p> <p>Передача всегда через связующего</p> <p>Приём только снизу</p> <p>Одна контратака после каждого приёма</p> <p>Обязательная комбинация из 2–3 передач перед ударом</p> <p>Игроки должны быстро адаптироваться и исправлять ошибки по ходу игры.</p> <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Тренировочная игра с заданием №1 — 6 мин</p> <p>Команды играют, выполняя условие.</p> <p>Учитель отмечает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильность выполнения задания, – ошибки в позиционировании и передаче. <p>4.2. Тренировочная игра с заданием №2 — 6 мин</p> <p>Теперь меняется тактическое условие.</p> <p>Учитель отслеживает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – улучшение взаимодействия; – соблюдение схемы; – исправление предыдущих ошибок. <p>4.3. Индивидуальная коррективировка ошибок — 5 мин</p> <p>Учитель останавливает игру лишь при критических ошибках:</p> <p>Корректируются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка; – высота передачи; – направление атаки; – ошибки в прыжке. <p>Учитель кратко объясняет и</p>		
--	---	--	--



	<p>ученики повторяют.</p> <p>4.4. Финальная игровая серия «Без ошибок» — 5 мин</p> <p>Цель: сыграть максимально чисто.</p> <p>Команды пытаются выполнить розыгрыш без технических ошибок.</p> <p>Уклон:</p> <ul style="list-style-type: none"> — правильный приём; — точная передача; — безопасная атака; — командная коммуникация. <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Что было самым трудным?</p> <p>— Какие ошибки удалось исправить?</p> <p>— Что нужно улучшить перед итоговым занятием?</p> <p>6. Оценивание — 1 мин</p> <p>Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> — качество исправления ошибок; — выполнение тактических задач; — командная игра; — стабильность техники. 		
Рефлексия. Итог занятия	<p>-Подведём итог нашего занятия</p> <p>-Что такое "лексика"?</p> <p>- Сможете ли вы сейчас сказать, что такое "лексика"?</p> <p>- Что вам показалось особенно интересным?</p> <p>- Давайте украсим нашу школьную полянку на доске своими цветочками. Зелёный — урок прошёл отлично, Вы с лёгкостью справились со всеми заданиями. Жёлтый — урок прошёл хорошо, но были небольшие затруднения.</p>	<p>У каждого ученика на парте лежат цветочки красного, жёлтого и зелёного цвета. Они наклеивают цветочек того цвета, на который они себя оценили</p>	<p>Светофор</p>  

Урок №33-34

Раздел		
ФИО педагога		
Дата		
Урок		
Класс 5	Количество присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Итоговая игра и оценивание навыков	
Цели урока	Проверить усвоение приёма, передачи и нападения	

Ход урока


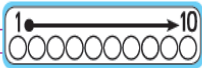

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Процесс оценивания
Организационный момент, эмоциональный психологический настрой	<p>Психологический настрой</p> <p>-Здравствуйте, дети! Я рад вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!</p> <p>Прозвенел звонок для нас, Все зашли спокойно в класс, Встали все у парт красиво, Поздоровались учтиво, Тихо сели, спинки прямо. Все с улыбочкой вздохнем И наш урок начнём.</p> <p>-Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелайте глазками друг другу всего самого наилучшего, успехов на уроке.</p> <p>— Посмотрите на доску попробуйте определить какое у Вас сейчас настроение?</p>	Выполняют упражнение, желают друг другу добра и тепла	<p>Оценивание эмоционального состояния</p> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Учитель сообщает: сегодня проводится <i>итоговая тренировочная игра</i>, которая позволит оценить весь объём полученных навыков.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Бег с акцентом на смену темпа Прыжки и блокирующие движения Специальная разминка с</p>		<p>Похвала, поощрение</p>

	<p>мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приём снизу • передача сверху • лёгкий атакующий удар • перемещение по зонам <p>3. Теоретический блок — 2 мин</p> <p>Учитель повторяет критерии оценивания:</p> <p>Технические навыки:</p> <p>Приём (стойка, угол, контроль мяча)</p> <p>Передача (высота, точность, стабильность)</p> <p>Нападение (разбег, замах, направление удара)</p> <p>Подача (точность и стабильность)</p> <p>Тактические навыки:</p> <p>Позиционирование в защите и нападении</p> <p>Выбор правильного действия</p> <p>Коммуникация («Я!», «Твоя!»)</p> <p>Выполнение комбинаций</p> <p>4. Основная практическая часть — 21 мин</p> <p>4.1. Подготовительная мини-игра 3×3 — 6 мин</p> <p>Небольшая разминка в игровом формате:</p> <ul style="list-style-type: none"> – простой розыгрыш; – отработка взаимодействия; – проверка передачи и приёма в движении. <p>Учитель наблюдает за техникой.</p> <p>4.2. Итоговая игра 6×6 — 10 мин</p> <p>Полноценная игра с учётом очков.</p> <p>Оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точность передач; – стабильность приёма; – результативность атак; 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Оценивают работу хлопками и (тихо, громко)</p> <p>Стратегия оценивания «Звёзды»</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	---	---

	<p>– коммуникация;</p> <p>– игра в обороне.</p> <p>Игра проходит в игровом темпе, учитель фиксирует ошибки и успехи.</p> <p>4.3. Задания внутри игры — 5 мин</p> <p>Учитель даёт командам мини-задачи:</p> <p>Атака только по диагонали</p> <p>Передача через связующего</p> <p>Контратака после каждого приёма</p> <p>Оборона в зонах 1–6</p> <p>Цель: проверить тактическое мышление.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин</p> <p>— Что получилось лучше всего?</p> <p>— Какие моменты требуют доработки перед итоговой оценкой?</p> <p>6. Предварительное оценивание — 1 мин</p> <p>Учитель записывает результаты и наблюдения, но <i>окончательная оценка будет на следующем уроке.</i></p> <p>УРОК 34</p> <p>Цели урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> – провести итоговую полноценную игру и выставить оценку навыкам учеников; – оценить технику, тактику, взаимодействие в команде, поведение в игре; – дать ученикам обратную связь и рекомендации; – завершить цикл обучения. <p>Оборудование:</p> <p>Сетка, мячи, оценочные листы, конусы, таблица результатов.</p>		
--	---	--	--

	<p>ХОД УРОКА</p> <p>1. Организационный момент — 2 мин</p> <p>Учитель объясняет: сегодня проходит финальная оценка навыков после всей программы из 34 занятий.</p> <p>2. Разминка — 7 мин</p> <p>Лёгкий бег</p> <p>Прыжки с акцентом на технику приземления</p> <p>Передача–приём в парах</p> <p>Короткая атакующая разминка</p> <p>3. Теория — 2 мин</p> <p>Краткое напоминание о критериях оценивания:</p> <p>Техника (40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> – приём мяча; – передача; – нападающий удар; – подача. <p>Тактика (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор решений; – позиционирование; – выполнение комбинаций. <p>Командное взаимодействие (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> – коммуникация; – подстраховка; – работа в паре и команде. <p>Игровое поведение (10%)</p> <ul style="list-style-type: none"> – дисциплина; – активность; – уважительное отношение к партнёрам. <p>4. Основная практическая часть — 22 мин</p> <p>4.1. Итоговая игра 6×6 — 12 мин</p> <p>Полноценная игра, где каждый элемент оценивается по критериям.</p> <p>Учитель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – фиксирует индивидуальные 		
--	--	--	--

	<p>технические навыки; — оценивает тактические решения; — наблюдает командное взаимодействие; — делает пометки в оценочных листах.</p> <p>4.2. Серия тестовых игровых эпизодов — 6 мин Учитель создаёт игровые ситуации: Приём трудной подачи Быстрая атака через центр Комбинация «приём–передача–атака» Защита после сильного удара Каждый ученик показывает индивидуальные навыки.</p> <p>4.3. Финальная серия подач — 4 мин Тест: 5 подач каждому. Оценивается: — точность; — стабильность; — сила.</p> <p>5. Итог урока — 2 мин Рефлексия: — Что получилось лучше всего? — В чём ощущается рост на протяжении курса? — Какие навыки стоит развивать дальше?</p> <p>6. Итоговое оценивание — 2 мин Учитель объявляет: — итоговые результаты; — сильные стороны ученика; — рекомендации на будущее. По желанию можно провести символическую церемонию награждения: • «Лучший нападающий» • «Лучший связующий»</p>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • «Самый стабильный игрок» • «Лучшее командное взаимодействие» 		
Рефлексия. Итог занятия	<p>Упражнение «Письмо однокласснику»</p> <p>-Напишите письмо однокласснику о том, что мы делали на уроке</p> <p>-Предлагаю оценить свою работу при помощи линейки успеха.</p> <div style="text-align: center;">  легко  трудно </div>	<p>Ученики пишут письмо однокласснику</p>	<p>Самооценивание</p> <div style="text-align: center;">  </div>