

**Управление образования администрации
Балтийского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5**

Методический бюллетень

Выпуск №28

2016-2017 учебный год

Составитель: Дербенёва Татьяна Ивановна

Под редакцией: Житковской Галины Ивановны

Настоящий сборник составлен из материалов методической службы школы и включает в себя открытые уроки и мероприятия, представленные в ходе предметного месячника учителей эстетического цикла

Урок технологии в 5 классе

Тема: Народный женский костюм. Христианская символика в орнаментах народного костюма.

Дербенёва Т.И., учитель технологии и ИЗО

Цель: изготовить передник, используя для декоративной отделки символы, ленты, бахрому.

Задачи:

- **Учебные:** Познакомить обучающихся с особенностями русского женского костюма, как символа народа, страны; показать отличительные особенности женского костюма северных и южных областей России; научить различать «сарафанный» и «поневный» комплексы одежды, дать понятие некоторых деталей костюма; познакомить с терминами: наметать, заметать, настрочить; закрепить знание основных технологических понятий: строчка, долевая нить, лицевая сторона ткани, признаки определения лицевой стороны ткани.
- **Развивающие:** развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, внимательности, эстетического вкуса; привитие навыков культуры труда и аккуратности.
- **Воспитательные:** воспитание чувства доброжелательности и доброты к людям; привитие интереса к истории России, ее традициям.
- **Личностно-ориентированные:** способствовать развитию умения сопоставлять факты, развивать творческие навыки, создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности.

Характеристика учебных возможностей и предшествующих достижений учащихся класса, для которого проектируется урок:

Учащиеся владеют

- регулятивными УУД:
 - диагностировать результаты познавательно-трудовой деятельности по принятым критериям и показателям;
 - формулировать вопросы по теме на основе опорных (ключевых и вопросительных) слов (2 уровень);У большинства учащихся недостаточно сформированы:
- коммуникативные УУД:
 - обсуждать разные точки зрения и вырабатывать общую (групповую) позицию;

– слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;

• личностные УУД:

– осуществлять рефлексию своего отношения к содержанию темы.

Цели урока как планируемые результаты обучения, планируемый уровень достижения целей (УУД):

Вид планируемых учебных действий	Учебные действия	Планируемый уровень достижения результатов обучения
Регулятивные	-определять цель дальнейшей деятельности; -вырабатывать критерии для оценки своей деятельности;	2 уровень - самостоятельные действия учащихся
Познавательные	-осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - осуществлять сравнение;	3 уровень – самостоятельное действие учащихся на основе усвоенного алгоритма действий
Коммуникативные	- обсуждать разные точки зрения и вырабатывать общую (групповую) позицию; -слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;	3 уровень совместные (групповые) действия учащихся в условиях взаимопомощи и взаимоконтроля
Личностные	- осуществлять рефлексию процесса и результата деятельности; - ориентироваться на выполнение моральных норм (взаимопомощь);	2 уровень — самостоятельное выполнение действий с опорой на известный алгоритм

Оборудование: рабочая коробка, ткань, ленты, раздаточный материал, таблицы, мультимедийный проигрыватель, карточки для самостоятельной работы.

План урока:

1. ОНУ
2. Сообщение темы, цели и задач урока.
3. Изучение нового материала:
 - Женская одежда северных и южных районов России

- Символика в декоративном украшении одежды
4. Вводный инструктаж
 5. Практическая работа с опорой на ранее изученный материал
 6. Закрепление
 7. Итог
 8. Домашнее задание
 9. Рефлексия

Ход урока:

I. ОНУ

Дежурные, подготовка к уроку, отсутствующие

II. Сообщение темы и задач урока:

- Послушайте строки из сказки и определите тему урока.

На крыльце стоит его старуха
В дорогой собольей душегрейке,
Парчовая на маковке кичка,
Жемчуги огрузили шею,
На руках золотые перстни,
На ногах красные сапожки.

- Кто автор этой сказки?

- Кто уже догадался, какова тема урока? (Учитель открывает тему урока, написанную на доске)

- Какие задачи поставим перед собой на уроке?

III. Изучение нового материала

1) (У обучающихся на партах тексты с описанием женской одежды разных районов России, таблицы для заполнения, изображения одежды и ее описание (Приложение 1,2))

*И не касался Запад просвещённый
Его своеобразной красоты!
Все те же сарафаны надевались,
Понёвы и рубахи без затей.
А всё ж наряды женщин различались
Из северных и южных областей.*

Работа в парах

- Прочитайте текст, выпишите из него в соответствующие столбцы предметы женской одежды северных и южных районов России, затем соотнесите описание одежды с соответствующей картинкой.

Проверка: дети называют предметы одежды, показывают картинку и называют номер, под которым сделано описание, учитель вывешивает картинку на доску.

Северные районы России	Южные районы России
1. Рубаха	1. Рубаха
2. Сарафан	2. Понева
3. Епанечка	3. Передник (запона, занавеска)
4. Душегрея	4. Навершник
5. Кокошник	5. «Сорока», «кика»

2) Рассказ учителя об одежде на Руси сопровождается показом презентации:

Слайд 1

- На Руси национальный костюм всегда имел особенности в зависимости от региона и подразделялся на повседневный и праздничный. По национальной одежде можно было понять, откуда человек родом, к какому социальному классу он принадлежит.



Слайд 2

- В русском костюме и его отделке была заложена символическая информация о целом роде, о его занятиях, обычаях и семейных событиях. Сарафан обязательно подвязывали. Потерять пояс, означало опозориться. Отсюда выражение: "Без креста, без пояса" (быть бессовестным). Пояс носили иногда на талии или чуть выше.



Сарафан обязательно подвязывали. Потерять пояс, означало опозориться. Отсюда выражение: **"Без креста, без пояса"** (быть бессовестным). Пояс носили иногда на талии или чуть выше.

Слайд 3, 4

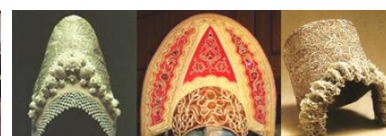
- При всём обилии различной одежды, на Руси выделялись несколько основных комплектов русского женского костюма. Это сарафанный комплект (севернорусский) и понёвный комплект (южнорусский). При этом издавна рубаха всегда была основой женского наряда. Как правило, рубахи были из льна или хлопка, а более дорогие — из шёлка



Кика (кича) — древнерусский женский головной убор с рогом



Сорока — старинный русский головной убор замужней женщин



Кокошник — самый распространенный вид праздничного головного убора — род плотной твердой шапочки, украшенной речным жемчугом, золотыми и серебряными нитями. Для замужней женщины считалось и стыдом, и грехом оставлять на показ свои волосы: **опростоволоситься** (открыть волосы) было для женщины большим бесчестьем.

Слайд 5,6

- Дополняли наряды головные уборы. Кокошник — самый распространенный вид праздничного головного убора — род плотной твердой шапочки, украшенной речным жемчугом, золотыми и

серебряными нитями. Для замужней женщины считалось и стыдом, и грехом оставлять на показ свои волосы: опростоволоситься (открыть волосы) было для женщины большим бесчестьем. Кика (кичка) — древнерусский женский головной убор с рогами. Сорочка — старинный русский головной убор замужних женщин.



3) Слайд 7

– Вы назвали основные особенности женской одежды северных и южных районов России, а что у них было общее? (Украшения)

- Как вы думаете, а повседневная и праздничная одежда отличалась? Чем?

- Состав ткани (парча, атлас, бархат – хлопчатобумажная ткань, льняная ткань, конопляная)
- Цвет ткани (красный, синий, зеленый – темные тона, сероватого оттенка (неотбеленная))
- Покрой (больше элементов в одежде)
- Отделка



«Портрет девушки в русском costume»

Константин Егорович Маковский

- Чем украшали женщины свои наряды?

- Камни
- Золотые и серебряные нити
- Жемчуг
- Тесьма, ленты
- Вышивка
- Пуговицы



«Боярышня в жемчужном ожерелье»

Константин Егорович Маковский 1839 – 1915



Андрей Алексеевич Шишкин

«Хозяйка Медной горы»

Слайд 8,9,10

- Украшения располагались не в любом месте женского наряда: ворот, манжеты рукавов, подол рубахи, сарафана, понева, передника, посередине изделия.

4) - Декоративная отделка рассматривались не только как украшение, но и как оберег. Узор вышивки состоял из символов, которые обозначали солнце, воду, землю, огонь, силу, движение, материнство, плодородие и т.д.

(Работа по таблице и карточкам (Приложение 3))

- Сравните символы с вышивками на одежде, найдите их.

IV. Вводный инструктаж:

- Может кто-то готов определить практическую задачу урока?
- Из каких деталей состоит передник? (Пояс и основная часть передника)
- О чем мы должны помнить при изготовлении какого-либо изделия из ткани?
 - Направление долевой нити
 - Как определить направление долевой нити?
 - Определить лицевую и изнаночную стороны ткани?
 - Назовите признаки определения лицевой и изнаночной сторон ткани.

- Перед тем, как приступить к изготовлению передника мы должны составить план работы. В этом вам поможет таблица.

1) На изнаночной стороне ткани нарисовать символ, затем проложить машинную строчку.

- Что такое строчка?

2) Прежде чем определить, что мы будем выполнять вторым пунктом плана, отгадайте анаграммы (Приложение 4):

татьяна	строичать
наметать	настрочить

Запишите в словарь: наметать, настрочить

- Наметать ленты на основу и настрочить нитками в тон ленты. У кого получается – 3 или 2, кто не уверен пока в своих силах - 1.

3) Сделать бахрому

4) - Отгадываем еще одну анаграмму

зататьме	заметать
----------	----------

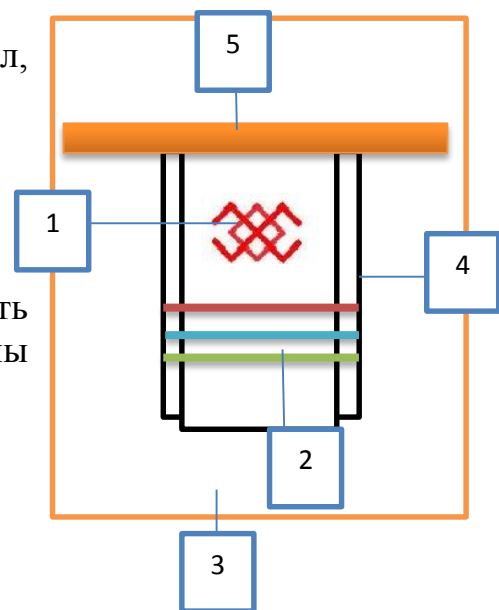
Запишите в словарь: заметать

- Выполнить данную операцию ручным швом «вперед иголку», длина стежка и расстояние между ними 5 мм.

5) Наметать и настрочить пояс.

- Пошаговое описание в технологической карте (Приложение 5).

V. Практическая работа с опорой на ранее изученный материал



- Прежде чем, приступить к выполнению практической работы вспомним последовательность заправки швейной машины. Небольшая самостоятельная работа. Установить последовательность операций (Приложение 6).

1	Установить катушку на катушечный стержень.
2	Завести нитку в устройство для натяжения нити, между шайбами натяжения нити, нитепритягиватель.
3	Нитку продеть в игольное ушко.
4	Вложить шпульку в шпульный колпачок, нить провести через прорезь под пластинчатую пружину.
5	Установить шпульный колпачок в челночное устройство
6	Вывести нижнюю нить наверх

Взаимопроверка, оценивание

«5» - все правильно

«4» - неверно выполнено 2 задания

«3» - неверно выполнено 4 задания

- Ответы на экране. Собрать листочки.

- Повторение правил т/б и правильной посадки за швейной машиной.

- Приступаем к выполнению задания, пользуемся технологической картой, обращаем внимание на графу «контроль качества».

Текущий инструктаж.

Заключительный инструктаж (уборка рабочих мест), выставка работ.





VI. Закрепление (в форме игры «Своя игра») (Слайд 11)

«СВОЯ ИГРА»					
Одежда	1	2	3	4	5
Знаки	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Термины	1	2	3	4	5

Одежда	1	2	3	4	5
Знаки	1	2	3	4	5
Термины	1	2	3	4	5

За правильные ответы выдаются жетоны в виде христианских символов (Приложение 7)

<p>«ОДЕЖДА»</p> <p>1. Назовите предметы женского гардероба южных районов России.</p> <p>2. Назовите предметы женского гардероба</p>	<p>«ЗНАКИ»</p> <p>1.  солнце</p>	<p>«ТЕРМИНЫ»</p> <p>1. Что такое строчка</p> <p>2. Что значит «заметать»</p> <p>3. Что значит «наметать»</p> <p>4. Что значит «настрочить»</p> <p>5. Признаки определения</p>
---	---	---

северных районов России. 3. Какой предмет женского гардероба является основным. 4. Картинка - «епанечка» 5. Картинка – «понёва»	2.		вода	долевой нити.
	3.		земля	
	4.		плодородие	
	5.		солнце	

VII. Итог (оценивание)

- качество выполненной работы
- количество заработанных жетонов

VIII. Домашнее задание (повторить записи в тетради, подготовить презентацию «Старинная русская одежда»)

IX. Рефлексия

- Наш урок подошел к концу. Давайте подведем итог, как вы работали на уроке.
- Подписать листочки и сдать.

На уроке я работала	Активно	Пассивно
Своей работой на уроке я	Довольна	Не довольна
Урок мне показался	Коротким	Длинным
За урок я	Не устала	Устала
Моё настроение	Стало лучше	Стало хуже
Материал урока мне был	Понятен Полезен Интересен	Не понятен Бесполезен Скучен
Домашнее задание мне кажется	Лёгким Интересным	Трудным Не интересно

- Урок окончен

Приложение 1

Основой женского народного костюма в северных и южных районах была рубаха. Ее шили из льняного или конопляного полотна.

В северных губерниях женщины и девушки носили сарафаны. Праздничный сарафан шили из дорогой ткани, украшали спереди узорной полосой, тесьмой, кружевом,



узорными пуговицами. Проще сарафаны украшали по подолу лентами разных цветов. На сарафан надевали короткую епанечку, а в холода душегрею. Одним из основных головных уборов был кокошник.

На юге России вместо сарафана носили понёву, в которую оборачивались, укрепляя на талии поясом. Понёву тоже обшивали лентами, тесьмой. К поневе полагался передник (запон, занавеска). Передник иногда был украшен узорными полосами. По праздникам поверх поневы или запона надевали богатую одежду – наверхник из нарядной ткани, украшенной вышивкой.

Одним из основных головных уборов был кокошник у северно-русского костюма, а для южнорусского костюма характерна «сорока» и «кика».

Женская одежда северных районов	Женская одежда южных районов
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Приложение 2

 <p>1</p>	<p>8. Понева – юбка, запахнутая поверх рубахи, состоящая из прямого полотна</p>
 <p>2</p>	<p>7. Запон – прямоугольный кусок ткани, сложенный пополам, с отверстием для головы, короче рубахи. Всегда подпоясывалась</p>

<p>3</p> 	<p>6. Передник - часть одежды разного вида и покроя для прикрытия передней части тела</p>
<p>4</p> 	<p>5. Епанечка - короткая присборенная по линии груди безрукавная накидка, зачастую на лямках.</p>
<p>5</p> 	<p>4. Душегрея - короткая верхняя с длинными рукавами женская одежда, сшитая из дорогих узорчатых тканей и украшенная по краям декоративной отделкой</p>
<p>6</p> 	<p>3. Навершник - в русском costume парадная женская одежда, имевшая вид туники, длинная, довольно широкая, с короткими рукавами</p>
<p>7</p> 	<p>2. Сарафан - традиционное женское платье, обычно без рукавов</p>
<p>8</p> 	<p>1. Рубаха - первоначально верхняя и нижняя одежда без воротника. Рубаха была прямой, немного расширенной при помощи вшитых в бока клиньев. Рукава были вшитыми, длинными и узкими. Обязательно опоясывалась нешироким поясом. Женская рубаха была длиннее мужской - доходила до ступней. Это самая древняя славянская одежда.</p>

Урок по технологии (мальчики) в 8 классе

Тема урока: Резисторы и реостаты

Алтухов А.М., учитель технологии

Раздел программы: Электротехника.

План урока

Цель: знать устройство, назначение и принцип действия резистора и реостата. Уметь подключить их в электрическую цепь.

Задачи

Образовательная:

1. формировать у учащихся первоначальные знания о назначении и работе резисторов и реостатов; первоначальные знания о профессии «Электромонтер»;
2. формировать у учащихся знания о рациональной организации рабочего места для проведения электротехнических работ;
3. формировать практические умения по сборке электрических схем с соблюдением правил безопасности труда.

Развивающая:

1. развивать творческие способности, инициативу и самостоятельность;
2. развивать внимание, память, логическое мышление, умение обосновывать свои действия, делать выводы, обеспечивать самоконтроль;
3. совершенствовать умения и приемы учебной работы (планировать, организовывать учебную деятельность, воспринимать и перерабатывать информацию – выделять главное).

Воспитательная:

1. воспитывать интерес к предмету, собранность, чувство ответственности за товарища, уважение к рабочим профессиям («Электромонтер»)

Тип урока: урок - практикум

Материально-техническое обеспечение урока:

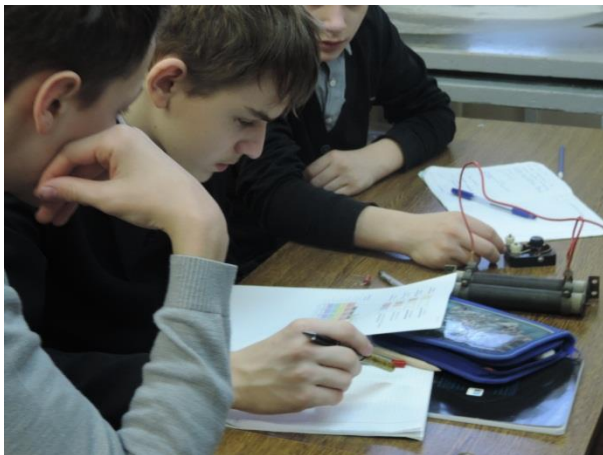
2. мобильный компьютерный класс
3. компьютер, проекционное оборудование

4. учебник технология 8 класс, под редакцией В.Д. Симоненко
5. тетради, принадлежности для графических работ;
6. электронная презентация «Резисторы»».
7. Таблицы ,светодиоды, резисторы, макетные платы

Ход урока

№ п/п	Содержание и структура урока	Время	Деятельность	
			учителя	Участника
1.	Организационная часть	2	Проверяет готовность учащихся к уроку, наличие учащихся	Дежурный докладывает об отсутствующих
2.	Целеполагание и мотивация. - На прошлом уроке мы познакомились с светодиодами. Сегодня проверим ваши знания по включению светодиодов в цепь на практике.	2	Знакомит с целью урока.	Осмысление.
3.	Проверка знаний	10	Организует проверку знаний по пройденному материалу	Ответы на вопросы учителя
4	Объяснение материала учителем с использованием презентации.			
5.	Практическая часть урока. Практическая работа «Резисторы в электрической цепи». Задание 1 Резистор как	18	Проводит вводный инструктаж по выполнению практической работы. Организует работу в парах по алгоритму. Беседует с учащимися	Организуются в пары, заслушивают инструктаж, выполняют действия в соответствии с алгоритмом. Операции: анализа, сравнения,

	<p>ограничитель тока:</p> <p>1. Изменение тока в цепи при помощи резисторов (рис. 5.3)</p> <p>Задание 2 Подобрать резистор для светодиода в зависимости от рабочего напряжения и цвета светодиода используя таблицы.</p> <p>1. Собрать на макетной плате электрическую схему (светодиод-резистор, светодиод-резистор выключатель. 2 различных светодиода резисторы выключатель).</p>		<p>с целью выявления усвоения знаний. Наблюдает за правильностью сборки схем, оказывает помощь по выявлению и устранению ошибок, организует проверку результатов.</p>	<p>обобщения. Самоконтроль.</p>
6.	<p>Подведение итогов урока</p> <p>Оценивание.</p>	3	<p>Организует обсуждение итогов урока, организует оценку деятельности учащихся, ставит задачи на будущее.</p> <p>Выставление оценок по результатам проделанной работы.</p>	<p>Участвуют в подведении итогов урока.</p> <p>Участвуют в оценивании товарищей.</p>
7.	<p>Домашнее задание.</p>	1	<p>Инструктирует учащихся.</p> <p>(на доске)</p>	<p>Осмысливают и записывают в дневник.</p>



Конспект для открытого урока по ритмике в 0 «А» группе

Романенко Н.А., инструктор по физической культуре

Тема занятия: «Плавные движения для рук»

Цель:

- учить детей выполнять плавные движения руками под музыку.

Задачи:

- развивать музыкально-ритмические навыки, умение реагировать на характер музыки, передавая ее в движениях;
- работать над постановкой рук посредством физических упражнений, направленных на развитие мышц, пластичность рук;
- учить имитационным движениям;

- закреплять ранее изученные движения, работать над их выразительностью;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- развивать физические умения, совершенствовать двигательные навыки;
- развивать воображение, фантазию, творческие способности.

Оборудование:

- аудиозаписи (восточная музыка, музыка гитары и другая подборка музыки).
- магнитофон.

Ход занятия:

Дети входят в зал и встают в шахматном порядке.

- Здравствуйте, ребята! (приветствие – поклон).
- Сегодня к нам на урок пришли гости, давайте с ними поздороваемся (приветствие – поклон)

Объявление темы и цели урока.

- Тема нашего урока: «Развить плавность рук».

Цель: Развитие музыкальности и эмоциональной выразительности. Но сначала нам необходимо как следует размяться.

Разминка (под музыку):

Упражнения для шейного отдела (повороты и наклоны головы)

«Петушок» (Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в следующей последовательности – вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад. Подбородок движется параллельно полу)

«Часы» (Наклон головы вправо- влево на счет до 4-х, круговые движения головы на счет до 4-х)

Упражнения для плечевого пояса: «Незнайка» (Плечи вверх, вниз)

«Божья коровка» (Сомкнули кисти в замочек перед собой, наклоняемся вперед, голову вытягиваем, фиксируем положение. Повторяем то же самое, только руки за спиной)

Упражнения для рук «Стрелки» (Руки вытянуты перед собой, на счет одна рука в сторону-исходное положение, затем другая рука в сторону – исходное положение).

Упражнения для спины: « Кошка» (Исходное положение на четвереньках выгибаем спину верх-вниз)

«**Волна**» (И.П. вперед-назад , подбородок скользит над полом),

«**Стол**» (И.П. на четвереньках в виде буквы «П» зафиксировали положение, после чего стол наш сложился по полам.).

Упражнения для ног: «**Двери**» (И.П. лежа на полу поднять вытянутые ноги в верх и на счет раз развести в стороны, на счет два свести вместе и так 6-10 раз).

«**Лягушка**» (сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе и пытаемся коленями достать до пола.),

Упражнения для стоп: «**Гармошка**» (сидя на полу ноги согнуты в коленях, спина прямая, стопы вместе. Разводим носки в сторону, не отрывая стоп от пола, соединяем, после чего делаем то же самое с пятками)

«**Карлики и великаны**» (И.П. стоим ровно, спина прямая, на слова карлики дети приседают не отрывая стопы от пола, на слова великаны дети вытягиваются в вставая на носочки и тянут руки в верх)

Прыжки на своих местах:

- прыжки по 6 позиции с продвижением вперед;
- прыжки по 6 позиции вправо - влево;
- подскоки;
- «лошадки»;
- прыжки с выбросом прямых ног вперед;
- «мячики» (прыжки на двух ногах в полном приседании);
- «звездочка» (руки и ноги в сторону);

Упражнение на восстановление дыхания: «Кипящий чайник».

В полную силу грудной клетки набирают воздух, задерживают дыхание, затем, шумно выталкивают воздух из лёгких.

-Мы размялись, теперь приступим к изучению плавных движений рук:

Выполняются под аудиозапись.

Предварительное объяснение и показ изучаемых движений (в зеркальном отображении).

«**Ветерок**» - плавные движения поднятыми вверх руками вправо – влево (ладони внутрь).

«**Красим заборчик**» - плавные движения руками снизу вверх и наоборот.

Под музыку:

На счет(1,2,3,4) – движение рук «ветерок», «красим заборчик».

На счет – кружение на месте на п/п, руки плавно опустить через стороны вниз.

На счет – руки плавно поднять через стороны вверх.

На счет – повторение движений ветерок.

На последок движения чуть замедляются.

Заключительная часть – 5 мин.

Вспомним, что такое ритм под песню танец Маленьких-утят.

Итог занятия.

- Сегодня мы с вами изучили новые, плавные движения рук. Надеюсь наш урок вам понравился. Все сегодня молодцы, хорошо поработали.

- До встречи на следующем занятии, ребята.

Дети выполняют прощальный поклон.

Урок физической культуры в 7 классе

Лукашевич Д.С., учитель физической культуры

Тема: Элементы волейбола

Задачи:

1) Образовательные – совершенствование техники игры в волейбол.

2) Воспитательные:

а) Воспитание физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости;

б) Воспитание морально-волевых качеств: выдержки, упорства, настойчивости.

3) Оздоровительные:

а) Укрепление ОДА;

б) Укрепление ССС и ДС

Подготовительная часть (10 мин):

1. Построение в одну шеренгу – 30 сек

2. Проверка присутствующих по списку – 1 мин

3. ОРУ в движении (3 мин):

1. И.п. – руки перед грудью, круговые движения на 4 счета вперед и на 4 счета назад;
 2. И.п. – руки к плечам, круговые движения на 4 счета вперед, на 4 счета назад;
 3. И.п. – правая рукаверху, левая внизу. Рывки руками на каждый счет;
 4. И.п. – руки на пояс. Прыжки со смещением вправо, влево.
4. Построение в одну шеренгу (30 сек)
5. ОРУ на месте (4 мин):
1. И.п. – руки на пояс. Руки вверх, прогнуться. И.п. Руки вверх, прогнуться;
 2. И.п. – руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола. И.п. Наклон вперед коснуться пола;
 3. И.п. – руки вперед - в стороны . Мах правой ногой, коснуться левой ноги. И.п. Мах левой ногой, коснуться правой ноги;
 4. И.п. – руки на пояс. Выпад правой ногой. И.п. Выпад левой ногой;
 5. И.п. – руки на пояс. Прыжки на левой, на правой, поочередно.
6. Построение в одну шеренгу (30 сек).

Основная часть (30 мин):

Основные элементы техники.

Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач.

Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, являются основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенности техники волейбола является то, что между игровыми приемами существует определённая зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар, необходима точная передача и т. д.

Стойки и перемещения. Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это дает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачек или выпад в любом направлении.

Техника верхней передачи.

Базовые элементы верхней передачи мяча-положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательности движений при выполнении передачи мяча. Движение начинается разгибанием ног и

заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

Нижняя передача.

Базовые элементы нижней передачи мяча - исходное положение рук и разгибание ног, которое обеспечивает передачу. Руки находятся перед туловищем, одну руку вложить в другую, предплечья развернуты для передачи мяча.

Подачи.

На начальном этапе обучения волейболу разучивают нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара по мячу другой (или той же рукой) так, чтобы рука встретилась с мячом в удобном для удара положении. Нижняя подача может быть боковой или прямой. В зависимости от вида нижней подачи стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняют сбоку или снизу. Удар выполняют снизу, с поступательным движением вперед.

Верхние подачи.

Базовые элементы прямой верхней подачи-согласование движения подбрасывания мяча одной и ударного движения другой рукой, а также «навал» (поступательное движение) туловища на мяч в момент удара. В данном движении принимают участие все части тела, начиная с тазобедренного сустава.

Нападающий удар.

Основным приемом, завершающим атаку, является прямой или боковой нападающий удар. Базовыми элементами нападающего удара служат напрыгивание и ударное движение. Напрыгивание состоит из ряда сложных двигательных действий, так как разбег, постановка ног для прыжка и сам прыжок. Погасив энергию разбега и напрыгивания, игрок толчком ног и круговым движением рук(как при вращении скакалкой) тянет тело вверх, готовясь к ударному действию. Удар по мячу выполняют из положения, когда рука располагается сверху и кисть находится над плечом. Активно сгибая туловище вокруг горизонтальной оси, игрок всю массу тела вкладывает в ударное движение. Двухсторонняя игра в волейбол (смотреть по времени).

Заключительная часть (3-5 мин):

1. Построение в одну шеренгу (30 сек);
2. Выставление оценок (1 мин);
3. Организованный выход из зала (30 сек).

Урок музыки в 5 классе

Ксенофонтова А.В., учитель музыки

Тема: Здравствуй, МАСЛЕНИЦА!

Цель: познакомить детей с народными традициями проводов зимы празднования Масленицы, развивать интерес к истории праздников, воспитывать коллективизм, доброту, умение просить прощение за свои ошибки и прощать других.

Ход урока:

Вход под песню «Весну звали!»

«Масленица-это...» (мозговой штурм.)

Учитель задает вопросы уч-ся с целью актуализации знания о Масленице и записывает краткие ответы на доске.

- Праздник какого времени года? (Весна)
- На Масленицу всегда пекут...? (Блины)
- -сжигают.... (Чучело)
- -устраивают (уличные гуляния, катание на лошадях)

Молодцы, а сейчас прочитайте текст и выделите определенным цветом информацию.

Работа с текстом о празднике «Масленица» (маркировка текста цветом) зеленый - знал, красный-не знал. Фронтальный опрос, выяснение ключевых знаний по тематике праздника.

Слушание.

Каждый день Масленицы имеет разное название и песни тоже исполняются разные, но у них есть общие черты. Прослушайте 3 музыкальных примера разных по характеру и ответьте на вопросы:

Что общего у этих произведений?

Какие различия?

Выделите главные черты в музыкальных примерах.

(запишите в тетрадях) Звучат музыкальные примеры:

1.Ой, весна воротилась.....(зазывная, медленная, с огласовками в конце фразы)

2.А мы Масленицу дожидали...(веселая,танцевальная,с частыми повторениями распевов)

3. Весна-красна, теплое летоце. (Зазывная, распевная, с огласовками в конце фразы)

Анализ услышанных произведений ответы на вопросы поставленные перед слушанием.

Как одним словом можно назвать песни весеннего периода? (Веснянки, заклички)

Любит еще Масленица, чтобы в ее честь песни пели величальные да хороводы водили. Ведь когда хоровод водят, в круг становятся, а круг – тоже символ солнышка.

Проводится хороводная игра “Лакомка”.

Все участники стоят по кругу, в центре — 4 девочки, взявшись за руки и подняв их вверх. Это “ворота”, через которые проходят все участники за ведущим. Если девочки поднимают руки — “ворота” открыты, если опускают вниз — закрыты. Все участники игры идут по кругу, при этом произносят нараспев такие слова:

Масленица к нам придет

Значит, будет добрым год

Значит, будет урожай

Будет счастье через край

На последних словах девочки закрывают “ворота” и считают количество участников, которые остались в центре. Если девочки закрыли “ворота” и не пропустили 5 человек, то участники говорят: “Пять блинов, ели, ели, не наелись”. Пять человек встают вместе с девочками, таким образом, “ворота” становятся шире. Игра продолжается дальше до тех пор, пока в центре не будет больше участников, чем во внешнем кругу. В завершение игры участники говорят, например: “Тридцать блинов ели, ели — наелись. Все!”

Молодцы приглашали девиц покататься на горках, девицы молодцов – поесть блинов. Звали родных и знакомых: «У нас-де горы готовы, и блины испечены — просим жаловать». Закрывали лица смешными масками, верили, что в ином обличье и жизнь начнется другая - радостная и благополучная.

Звучит хороводная музыка. Дети играют в ручеек (пары мальчик-девочка).

В Маслену неделю полагалось

Есть – до икоты,

Орать – до хрипоты,

Петь – до надсады,

Плясать – до упаду!

Эй, девчата-хохотушки!

Запевайте-ка частушки!

Частушки:

1. Эх, топни нога, топни правенькая!

Я плясать пойду, хоть и маленькая!

2. Как на масленой неделе из трубы блины летели!

Ой, блиночки мои, подрумяненькие!

3. Шила платье из капусты,

Огурцом отделала!

Рассердилась, платье съела,

Что же я что наделала?

4. Вы послушайте, девчата,

Нескладушку буду петь:

На дубу свинья пасется,

В бане парится медведь!

5. На болоте, на снегу,

Укусил комар блоху,

Сидит заяц на березе,

Умирает со смеху!

6. У меня четыре шали,

Пятая пуховая.

Не одна я боевая –

Все мы здесь бедовые!

7. Как на масленой неделе

со стола блины летели!

И сметана, и творог –

Все летело под порог.

Ученицы (хором).

Хороши у нас частушки,

Хороши припевочки.

Веселитесь вместе с нами,

Мальчики и девочки!

Седьмой день, воскресенье — прощенный день, самый последний и самый важный день Масленицы.

В этот день полагается простить друг другу все обиды, не держать зла на сердце. Ведь встретить весну надо с чистой совестью. Все просят друг у друга прощения, кланяются в ноги, а в ответ слышат: «Бог простит». В Православной Церкви считается, что смысл Масленицы — примирение с ближними, прощение обид, подготовка к Великому посту — время, которое нужно посвятить доброму общению с ближними, родными, друзьями, благотворению.

В последний день делали соломенное чучело, украшали его, а потом сжигали, чтобы оно унесло все болезни и несчастья

Когда горела Масленица, замечали, как идет дым. Если он поднимался столбом вверх, то предвещал хороший урожай. Если дым стелился по земле – это был признак неурожая.

Пепел же от чучела развевали над полями - "на богатый урожай".

Ребята, вы давно блинов не ели, вы блинчиков захотели?

Исполняется русская народная песня "Блины".

Песня «Блины» (разучивание)

Мы давно блинов не ели,

Мы блинчиков захотели,

Ой, блины, блины, блины,

Вы блиночки мои.

Моя старшая сестрица

Печь блины-то мастерица.

Ой, блины, блины, блины,

Вы блиночки мои.

Напекла она поестъ

Сотен пять, наверно, есть.

Ой, блины, блины, блины,

Вы блиночки мои.

На поднос она кладёт

И сама к столу несёт

Ой, блины, блины, блины

Вы блиночки мои

Гости будьте же здоровы,

Вот блины для вас готовы.

Ой, блины, блины, блины,

Вы блиночки мои.

Масленица, прощай!

На тот год приезжай.

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

В небе – птички летят, колокольчики звенят.

Солнышко, посвети, ясное, посвети!

