**Конспект урока физической культуры**

**(в соответствии с ФГОС)**

**Раздел:** Спортивные игры.

**Тема**: Волейбол.

**Задачи:**

***Образовательные:***

Совершенствование техникой и тактикой простейшей игры волейбола.

***Воспитательные:***

Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;

Воспитание терпеливости, целеустремлённости

***Оздоровительные и развивающие:***

Развитие ловкости и координационных движений;

Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;

**Цель:** Развитие основные физические качества посредством волейбола.

**Формирование универсальных учебных действий:**

*1.Регулятивные УУД:*

*-* с помощью учителя формулировать тему и цель урока;

- способствовать к волевому усилию;

- уметь выйти из ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

*2.Познавательные УДД:*

- наблюдать, анализировать, делать выводы.

*3.Коммуникативные:*

- умение слушать, вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, работать в команде, в игре.

*4.Личностные УДД:*

- формирование положительной учебной мотивации, навыков самооценки, понимание смысла учебной деятельности.

- оценивать собственный вклад в работу команды.

**Место проведения**: спортивный зал МОБУ СОШ №20

**Учитель**: Таипова С.В.

**Класс**: 10б

**Инвентарь и оборудование**: волейбольные мячи, свисток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЭТАП** | **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ** | **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ** |
| **Организационный этап** | 1. Организационный вход в спортивный зал. 2. Построение, приветствие. 3. Сообщение задач урока. | 1. Дети заходят в зал. 2. Показывают обувь, проходят на построение. |
| **Воспроизведение и коррекция опорных знаний учащихся.** | 1. Класс одну шеренгу, становись!   «Равняйсь!», «Смирно!», «Физкультура и спорт - …Здоровье «Вольно!»   1. Обратить внимание на внешний вид, провести инструктаж по технике безопасности. При передвижении дистанция 2 м., пальчики собрать в кулачок, не разговаривать, работать по свистку и командам учителя. 2. В каком году появился волейбол? 3. Какие элементы игры существуют? 4. Почему стойка игра в волейболе имеет важное значение? 5. Вспомним, что мы отрабатывали на прошлом уроке? | 1. В одну линию выравниваются. 2. Пятки вмести носки врозь, футболки заправлены, волосы собраны в резинку. 3. Построение в одну шеренгу.   В 1985 году.  Подача, прием, атака и блокирование.  Способствует готовность передвижения к мячу. |
| **Постановка учебной задачи** | 1. «Налево!», «В обход налево шагом – МАРШ!»  2. Ходьба и её разновидности в колонне по одному:  на носках, руки в сторону;  на пятках, руки на поясе;  в полуприседе, руки на поясе;  в приседе, руки на коленях;  3. Равномерный бег:  в колонне по одному;  бег «змейкой» (по линиям площадки);  перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;  бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.  4. Упражнение на  восстановление дыхания:  1 – 2 –через стороны руки вверх, вдох, 3 – 4 –выдох  ОРУ в движении без предметов:  И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  вращения кистями вперёд;  вращения кистями назад;  И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  вращения в локтевом суставе вперёд;  вращения в локтевом суставе назад;  Ходьба выпадами, вперёд – в сторону на каждый шаг, с опорой руками о колено выставленной ноги.  Ходьба наклон туловища вперед на пятку носок на себя;  Ходьба, со взмахами прямыми ногами:  И.п.- руки вперёд в стороны  1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки;  2-И.п.  3- шаг с правой, махом левой, касание правой кисти руки;  4- И.п. | Соблюдать дистанцию,  спину держать прямо  Самоконтроль учащихся за дыханием  Выдерживать дистанцию    Имитация руками передачи мяча двумя сверху;  прыжок вверх выполнять с обеих ног  Руки прямые  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе не сгибать, при наклоне руками касаться пола.  Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать. |
| **Решение учебной задачи** | Прыжки через (2) гимнастические скамейки:  а) И.п.- скамейка справа  -прыжки вверх влево и вправо с  продвижением вперёд (М и Д);  б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:  - вскок на скамейку, соскок –  с продвижением вперёд (Д);  - прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).  Перестроение поворотом в движении в две колонны.  Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). | Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение руки снизу вверх.      Ноги над скамейкой прямые.  Движение рук- снизу вверх.  0 0 0 0  0 0 0 0  Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
|  | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**  1.В парах:  а) - броски и ловля мяча левой и правой  рукой из-за головы.  б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.  в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;  2) Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимает мяч снизу направляя его партнёру для очередного удара.    3) В парах: (вариант)  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение. | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча  Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса – принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.  Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
| **Первичное закрепление:**  **в знакомой ситуации (типовые); в изменённой ситуации (конструктивные)** | 4) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 4.  5) Нападающий удар с передачи партнёра  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2. |  |
| **Творческое применение знаний**  **в новой ситуации** | .  **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**  1. В парах.  Игроки располагаются противоположных сторон сетки. Передвигаясь при­ставными шагами, выпрыгивая вверх ка­саются  ладонями друг друга над сеткой. |  |
| **Обобщение усвоенного** | . В парах.  Игроки располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, вы­полняет одиночное блокирование.  В парах.  Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, вы­полняет одиночное блокирование.  **Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.**  Игровое задание.  Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки.  Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4.  Игрок зоны 2 на противоположной  площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задание все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.  Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | . Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.  Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.  Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.  Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.  Подвижное блокирование    Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.  Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки). |
| **Домашнее задание** | Повторить правила игры в волейболе. | Знать правила. |
| **Итог**  **занятия** | Подведение итогов. Ребята сегодня на уроке мы с вами выполняли технику передачи мяча в парах, отрабатывали нападающий удар, одиночное блокирование.  Выставление отметок.  « Урок закончен »  « Нале-во, на выход в колонну по одному шагом – МАРШ!» | Организовано выходят из зала.  « До свидания! » |