**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 навосстановление дыхания: 1 – 2 –через стороны руки вверх, вдох, 3 – 4 –выдохОРУ 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 дыханиемВыдерживать дистанцию Имитация руками передачи мяча двумя сверху;прыжок вверх выполнять с обеих ногРуки прямыеСледить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкаяПлечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Ноги в коленном суставе не сгибать, при наклоне руками касаться пола.Удерживаем руки вперёд в стороныОпорную 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 00 0 0 0Упражнения 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 туловищаУдар наносится прямой рукойБыть внимательными, контролировать движение мячаЖелательно 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! » |