**КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5А КЛАССА**

**Тема урока**: «Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.».

**Цели урока**: Обеспечить овладение учащимися техникой нижней прямой подачи мяча на уровне «закрепления приобретенного элементарного умения и формирование двигательного навыка», а также развитие физических и личностных качеств, характерных для разучиваемого приема игры в волейбол, формирование необходимых знаний для его успешного освоения.

**Основные задачи**:

1.Разучить нижнюю прямую подачу мяча: подача мяча в стену, подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом;

2 Провести комплекс общеразвивающих упражнений с мячом

3. Разучить подвижную игру «Подай и попади».

4.Содействовать развитию силовых и скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, игровой ловкости, внимания применительно к специфике нижней прямой подачи мяча в волейболе.

5.Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости и решительности

6.Содействовать формированию у учащихся знаний об особенностях техники нижней прямой подачи мяча, основополагающем значении изучаемого приема в технико- тактической подготовке волейболиста.

Формируемые УУД:

**предметные:** иметь первоначальные пред­ставления о технике нижней прямой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общераз­вивающих упражнений с мячом и подвижной игры «Подай и по­пади»;

**метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достиже­ния; договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

***личностные:*** развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения

к порученному делу; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; бережного отношения к собственному здоровью и здо­ровью окружающих.

**Место проведения урока**: спортивный зал размером 24х12 м.

**Время проведения урока**: 8.30. – 9.15.

**Необходимое оборудование и инвентарь**:

* волейбольные мячи– 24 шт.;
* волейбольная сетка – 1 шт.;
* секундомер
* свисток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжи- тельность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Вводно - подготовительная часть - 11 минут** | Обеспечить начальную организацию и эмоционально- психологическую готовность учащихся к уроку | **1.Организованный вход** в зал в колонне по одному с последующим построением учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями | 30 сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.  Содействовать профилактике травматизма | **2.Сообщение задач урока** учащимся с уточнением правил техники безопасности при выполнении разучиваемых приемов игры в волейбол | 30 сек | Обеспечить конкретность и смысловую емкость задач урока и правил техники безопасности, доступность понимания их формулировок для учащихся 5 класса. |
| Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении | **3.Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и **ходьба** по периметру зала с размыканием на дистанции в три шага | 20 сек | Выполнять перестроение и передвижение по команде преподавателя.  Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции при всех видах передвижений |
| Содействовать общему  «разогреванию» и постепенному втягиванию организма в активную двигательную деятельность | **4.Бег** в колонне по одному по периметру зала. | 3 мин | Бег выполнять в умеренном равномерном темпе. Акцентировать внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега. |
| Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС | **5.Перевести класс на шаг. Упражнения в глубоком дыхании** при передвижении в ходьбе | 40 сек | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений с мячом | **6.Остановка класса на длинной стороне зала.** | 1 мин | Выполнить по команде учителя расчет на 1-2 .Перестроение в шеренгу по двое.Переход на разминку с мячом |
| **7. Общеразвивающие упражнения:** | 5 мин | Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнений с мячом. |
| Содействовать увеличению элас- тичности мышц кистей рук и их расслаблению. | *I.****И.п.*** *– основная стойка, мяч перед грудью, держать одними пальцами. Под счет до 3-х силой давить на мяч пальцами; на счет 4-расслабиться* | 4 раза | Обратить внимание учащихся на держание мяча одними пальцами |
| Содействовать увеличению элас- тичности мышц рук и плечевого пояса, подвижности в суставах рук | *II.****И.п.*** *– основная стойка,мяч в руках.На счет 1-руки вверх.правая нога вправо на носок,прогнуться;на счет-2 ,вернуться в и.п;на счет-3,левая нога влево на носок.прогнуться;на счет-4,вернуться в исходное положение* | 4 раза | Ориентировать учащихся на одновременные, активные движения руками |
| Содействовать увеличению элас- тичности мышц туловища и ног ,подвижности в суставах.(упр 7.IV-7.V- 7.VI) | *III.****И.п.*** *– узкая стойка «ноги врозь»,мяч в руках за спиной.На счет-1,подняться на носки,мяч вверх;на счет-2,вернуться в исходное положение* | 8 раз | Обратить внимание учащихся на прямые руки. |
| *IV.* ***И.п. –****стойка «ноги врозь»,мяч в руках.На счет-раз,наклон,положить мяч на пол;на счет-2 закрутить мяч на месте:на счет-3 посмотреть на мяч( в наклоне)*  *мяч на пол4* | 4 раза | Акцентировать внимание на широко расставленные пальцы в исходном и конечном положениях |
|  | *V.* ***И.п.*** *–широкая стойка ноги врозь,мяч на полу.На счет-1,выпад вправо,перекатить мяч к правой ноге;на счет-2,выпад влево,перекатить мяч клевой ноге.* | 8 раз | Упражнение выполнять в медленном темпе. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *VI.* ***И.п.*** *– стоя ноги врозь.На счет-1,прсед,руки вверх;на счет-2,подбросить мяч вверх,подняться и поймать мяч.* | 8 раз | Выполнять упражнение с глубокими приседаниями. |
| Повторить технику выполнения волейбольного упражнения-верхний прием мяча. | *VII.* ***И.п.*** *–произвольно.мяч в руках.Повторить волейбольное упражнение-верхний прием мяча.* | 2-3 раза | Постараться не ронять мяч на пол.  Прыжки выполнять максимально высоко. |
| Содействовать увеличению эластичности мышц ног ,подвижности в суставах | *VIII.И.п-основная стойка.мяч в руках.Выполнять по сигналу.Ударить мячом в пол,поймать отскативший мяч и подпрыгнуть вверх* | 6-8 раз | Прыжки выполнять максимально высоко. |
|  |  |  |  |
| **Основная часть – 30 минут** | Повторить передачу мяча над головой.  Содействовать развитию коор- динационных способностей, силовых и скоростно-силовых качеств, применительно к приему в волейболе. | 8. Передача мяча сверху двумя руками | 2 мин | Работа в парах. Напарники встают друг против друга  На противоположных сторонах зала (по ширине) и отрабатывают передачу мяча сверху двумя руками.  Акцентировать внимание учащихся на работу рук(руки вынесены вперед-вверх, кисти на уровне лица и сложены в форме «ковша» .пальцы напряжены и слегка согнуты.)При выполнении передачи ноги и руки выпрямляются (как пружины),а мячу задается правильное направление. |
| Повторить прием и передачу мяча снизу.  Содействовать развитию коор- динационных способностей, силовых и скоростно-силовых качеств, применительно к приему в волейболе. | **9.Прием и передача мяча снизу** | 2 мин | Работа в парах. Напарники встают друг против друга  На противоположных сторонах зала (по ширине) и отрабатывают прием и передачу мяча снизу.    Акцентировать внимание учащихся на работу рук (Стараться не набрасывать себе рукой, а потом складывать руки в замок, нужно сразу играть правильно сложенными руками.) Стойку можно выбрать среднюю или низкую. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задача — объяснить и показать нижнюю прямую пода­чу мяча.  Отработать нижнюю подачу мяча.  Содействовать формированию навыка в выполнении нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. | **10.Нижняя прямая подача: знакомство и подводящие упражнения.**  Проверим домашнее задание. Кто понял технику выполне­ния прямой нижней подачи *(Примерный от­вет.* Это самый простой вариант подачи. При выполнении нижней подачи удар по мячу наносится ниже уровня голо­вы. Соответственно, те удары, которые наносятся на уровне головы или выше ее, — это верхние подачи. А прямой эта подача называется, потому что игрок стоит лицом к партне­ру, стене или сетке. Если же игрок поворачивается боком, то это уже будет боковая подача.)  Разберем технику выполнения: находясь лицом к цели (сетка, партнер, стена), положить мяч на ладонь левой руки, левую ногу поставить немного вперед, перенести на нее тяжесть тела, наклонить тело вперед, правую отве­сти назад.  Разберем технику удара: удар нужно наносить ладонью, сло­женной в виде лодочки, причем не самой ладонью, а ее верхней частью. Если подачу выполняет левша, соответственно, все делаем наоборот: мяч на правой руке, бьем левой и т. п. | 4 мин | Фронтальная работа с учащимися. Ответы детей.  Наглядно-практический метод обучения. Учитель сам  показывать прием нижней прямой подачи мяча. |
|  |  |
| **Тренировочные упражнения:**  1. Имитация подачи.  2. Выполнить подачу у стены, отойдя от нее на 3 м.  **Упражнения в парах**  1.Нижняя подача. Напарники встают друг против друга на противоположных сторонах зала (по ширине) и отрабатывают нижнюю подачу.  2. Повторение передач мяча сверху  3.Повторение передач мяча снизу  4. Любые передачи  11. **Подвижная игра «Подай и попади»**  По жребию все мячи у одной из команд. Начинают подавать, стоя не далее 6 м от сетки. По сигналу члены первой команды по очереди начинают пода­вать мяч на противоположную сторону, но  попадать они должны в заданную половину (точнее, четверть, так как делим террито­рию противника пополам и одну из половин назначаем целью). Можно выбирать, с какого места подавать, т. е. встать точно на­против того места, куда надо попасть, или немного сбоку, или по диагонали. | 2 мин   1. 2мин   2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  10 мин | Начало и конец выполнения упражнений по сигналу свистка.  Отработать движение руки и то место, по которому будет наноситься удар. Мяч держим на ладони, но не сбиваем, а только касаемся.  Расстановка учащихся вдоль стен по команде.  (Если упражнения все выполняют правильно, переходят к упражнениям в парах.) Разделить учащихся на пары ,оставить один мяч.  Во время отработки подач организовать индивидуальную работу с учащимися, с указанием и исправлением ошибок. Дать устную оценку деятельности.  Несмотря на то что на этом уроке учащиеся еще не пробова­ли подавать мяч через сетку, можно предложить им именно этот вариант. Учитель делит класс на две команды |
| попадать они должны в заданную половину (точнее, четверть, так как делим террито­рию противника пополам и одну из половин назначаем целью). Можно выбирать, с какого места подавать, т. е. встать точно на­против того места, куда надо попасть, или немного сбоку, или по диагонали.  Считается количество попаданий. Когда первая команда вы­полнила подачи, вторая собирает мячи и готовится к своей пода­че. Та команда, у которой ошибок будет меньше, получает 1 очко. Выполняется следующая подача и т. д. Четверть, в которую следу­ет выполнять подачу, стоит периодически менять. Если ученики выполняют подачи уверенно, то расстояние до сетки увеличиваем до 8-10 м.) |  | Акцентировать внимание учащихся на выполнении ударного движения по сфере мяча с учетом траектории его полета в определенную зону.  По окончании подвести итоги игры в количестве точных подач командой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть – 4 минуты** | Содействовать оптимизации функ- ционального состояния организма учащихся | **12.** Построение команд на линиях нападения волейбольной площадки и выполнение **упражнений на расслабление основных мышечных групп** | 2 мин | Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений на расслабление мышц по показу учителя |
| Содействовать осмыслению уча- щимися результативности соб- ственной учебно-познавательной деятельности | **13. Построение** в одну шеренгу и **подведение итогов** урока:   * выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, * обобщение высказываний учащихся, * оценка степени решения задач, * выделение лучших. | 2 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке  Дом.зад. Прочитать текст «Упражнение для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи» стр102 учебника А.П.Матвеева. |