**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Большеугреневская средняя общеобразовательная школа»**

**План – конспект урока по физической культуре в 7 классе из раздела**

**« Волейбол»**

**Тема урока : «Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом в волейболе»**

**Разработала: учитель физической культуры**

**Шебалина Наталья Сергеевна**

**Аннотация к уроку:** Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для 7 класса, составленной согласно комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов ( авторы В.И Лях, А.А Зданевич, 2011 год) и является звеном в цепи уроков по теме «Волейбол». Урок направлен на обучение обучающихся технике перемещений, **верхней и нижней передачи** в игре волейбол, р**азвитие физических качеств: координации, ловкости, быстроты, воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям физической культурой.**

**На уроке происходит постепенное повышение нагрузки и подготовка организма к предстоящей работе. В эту часть включены построение, приветствие, краткое сообщение задач урока, бег, ходьба, специально-беговые упражнения, общеразвивающие упражнения с мячами. После этого происходит освоение техники игры, воспитание физических и личностных качеств. Даны специальные упражнения для обучения и совершенствования двигательных действий, развитие быстроты, координации, ловкости, учебная игра «Мяч в воздухе», « Перестрелка». В заключительной части урока происходит постепенное снижение нагрузки приведение организма в состояние, близкое к норме, построение, подведение итогов. Урок построен с применением системно – деятельностного подхода.**

**Характеристика класса: В 7 классе обучаются 15 человек. Из них 9 мальчиков и 6 девочек. Все ученики данного класса имеют основную физкультурную группу. На уроках активны и внимательны, достаточно быстро усваивают основные двигательные действия. Практически все ребята из данного класса успешно сдают нормативы и тесты по разным разделам программы. Обучающиеся 7 класса имеют средний уровень физического развития, в достаточной мере владеют знаниями по формированию здорового образа жизни и закаливанию организма. Из них 10 человек посещают спортивные секции по волейболу и баскетболу, участвуют в районных соревнованиях по спортивным играм, легкой атлетике, лыжам.**

**Технологическая карта урока по физической культуре для 7 класса**

**Раздел: волейбол**

**Тип урок : комбинированный**

**Длительность: 40 минут**

**Тема урока: «Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом в волейболе»**

**Цель урока: « Способствовать закреплению технических приемов в волейболе»**

**Задачи урока:**

1. **Обучение технике перемещений, верхней и нижней передачи в игре волейбол.**
2. **Развивать у обучающихся физические качества: быстроту, ловкость, координационные способности.**
3. **Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям физическими упражнениями.**

**Место проведения: спортивный зал МКОУ « Большеугреневской СОШ»**

**Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи на каждого учащегося, свисток(1 шт.), волейбольная сетка.**

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Вводная часть**  **5- 7 минут** | **1.Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока.**  **2. Ходьба с высоким подниманием колена**  **3.Бег**  **4.Специально беговые упражнения**  **5.Ходьба с восстановлением дыхания**  **6.ОРУ с мячом**  **1)И.п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью**  **1 – выпрямить руки, мяч вперёд**  **2 – и.п.**  **3 - выпрямить руки, мяч вверх**  **4 – и.п.**  **2) И. п - стойка ноги врозь, мяч вверх, наклоны в стороны.**  **1-2 влево**  **3-4-вправо**  **3) И.п. о.с., мяч перед собой**  **1-3 – три прыжка на месте**  **4 – прыжком – поворот кругом, вправо**  **1-4 -то же влево.** | **3 мин.**  **20 м.**  **30 м.**  **1 мин**  **30 сек.**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **6-8 раз** | **1.Учитель дает команду Класс, «Становись!»**  **Класс, «Равняйсь!» «Смирно!», «Вольно!» Добивается дисциплинированности и внимания. Обращает внимание на внешний вид учащихся. Напоминает о соблюдении техники безопасности.**  **Показывает волейбольный мяч и спрашивает: « Каким видом спортивных игр мы сегодня будем заниматься».**  **Учитель задает вопросы: - Что такое победа в спорте?**  **- Какими качествами и техническими приемами должен владеть волейболист, чтобы победить.**  **2. Учитель дает команду «Налево в обход, шагом, марш!».**  **Следит за осанкой и за правильным выполнением упражнения.**  **3. Переход с ходьбы на бег в среднем темпе, соблюдая дистанцию в 1,5 – 2 м.**  **Дает команду выполнять перемещения приставным шагом правым и левым боком поочередно с круговыми движениями рук назад. Следит за соблюдением интервала.**  **Учитель дает команду: « Ходьба с упражнением на восстановления дыхания»**  **Следит ,чтоб ученики не задерживали дыхание и дышали равномерно.**  **Учитель дает команду: « В шеренгу становись!» каждому игроку раздает по мячу. Показывает упражнения, следит за правильным выполнением.** | **1.Учащиеся выполняют необходимые действия. Демонстрируют готовность к учебной деятельности**  **Определяют, что предстоит работать по теме волейбол.**  **С помощью наводящих вопросов формулируют основные задачи урока.**    **2. Учащиеся выполняют ходьбу, при этом высоко поднимают поочередно колени, держа руки на поясе.**  **3.Учащиеся выполняю переход с ходьбы на бег, руки согнуты в локтях.**  **4.Выполняют заданные перемещения.**  **Выполняют ходьба с восстановлением дыхания:**  **1-2 дугами наружу , при этом делая глубокий вдох, руки вверх**  **3-4 руки вниз , выдох.**  **Становятся в шеренгу , получают по волейбольному мячу.**  **Учащиеся выполняют упражнения** |
| **Основная часть**  **30 мин** | **1)Имитация передачи мяча сверху**  **2)Имитация передачи мяча снизу**  **3) Перестроения в пары**  **4)Упражнения с мячом в парах**  **- бросок мяча из-за головы;**  **- бросок правой рукой;**  **- перестроение в пары**  **5) Передача мяча сверху**  **6) Передача мяча снизу в парах**  **7)Передачи мяча:**  **1 шеренга – верхний приём и передача;**  **2 шеренга – нижний приём и передача;**  **8) Передачи мяча: то же**  **1 шеренга – нижний приём и передача;**  **2 шеренга – верхний приём и передача;**  **9)Верхняя и нижняя передача.**  **10) Игра «Мяч в воздухе»**  **11) Подвижная игра «Перестрелка»** | **3-4 раза**  **3-4 раза**  **5-6 раз**  **5-6 раз**  **5-6 раз**  **5-6 раз**  **5-6 раз**  **5-6 раз**  **4 раза**  **4 мин.** | **Объясняет, какие действия нужно выполнять, внимательно следит за правильным положением рук и активной работой ног**  **Учитель обращается к учащимся со словами: «Ребята, вы обратили внимание, что ваши мячи лежат в разных по цвету сетках. Теперь у кого синяя - остаются на месте, а красная переходят к сетке и встают спиной, образуя пару с синими на своих площадках.**  **Выполняем»**  **Следит за тем, чтоб бросок был выполнен с высокой амплитудой.**  **Расстояние между партнерами было 2-3 м. Добивается точности передачи**    **Объясняет правила игры** | **Внимательно слушают объяснения учителя, стараясь правильно выполнять упражнения**  **Учащиеся делятся и встают в пары.**  **Выполняют упражнения.**  **Стараются точно выполнять передачи, и выход на мяч.**  **Стараются работать в полной координации**  **Учащиеся образуют круг, по сигналу выполняют верхнюю и нижнюю передачи, как можно дольше удерживая мяч в воздухе.**  **Выполняют игровые действия.** |
| **Заключительная часть**  **5 мин** | **1.Построение**  **2. Подведение итогов урока**  **3. Рефлексия**  **4. Домашнее задание** | **5 мин** | **1. Учитель дает команду:**  **Класс, « Становись!»**  **« Равняйсь, смирно!», «Вольно».**  **2. Оценивание учащихся.**  **Учитель задает вопросы:**  **-всем ли понятны критерии оценки?**  **- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений?**  **- у кого появился интерес к волейболу?**  **- выполнены ли нами поставленные задачи?**  **- понравился ли урок?**  **Подготовить реферат об игре в волейбол.** | **1.Учащиеся выполняют необходимые действия.**  **Отвечают на вопросы** |

**Анализ проведенного урока**

**Урок проводился в 7 классе. Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.**

**Урок начался с построения. Дети с помощью учителя самостоятельно определили тему урока и его основные задачи.**

**Подготовительная часть урока длилась 6 минут, в процессе которой была осуществлена подготовка организма обучающихся к выполнению задач урока в основной части, посредством различных методов и средств. Были использованы метод рассказа и показа, поточный метод при выполнении специально-беговых упражнений и фронтальный метод при выполнении ОРУ с мячом, которые способствовали решению оздоровительных и развивающих задач урока.**

**Основная часть урока продолжалась 30 минут. Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному; сознательное отношение и др.).**

**При выполнении первой задачи обучающиеся совершенствовали навыки передачи мяча, которые применялись и при выполнении второй задачи, но уже в более сложной форме - в групповых взаимодействиях, в игровой ситуации.**

**В процессе проведения основной части урока были использованы основные принципы организации деятельности:**

**-принцип сознательности (повышение интереса к уроку)**

**-принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи)**

**-принцип доступности (от простого к сложному)**

**-принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий)**

**В основной части урока был применен спортивно-игровой метод, который способствовал развитию координационных способностей, быстроты, ловкости, силы и помог достичь более высоких показателей в технической подготовке.**

**Длительность заключительной части урока 4 минуты. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач и проведена релаксация с учащимися для достижения взаимопонимания между учителем и учеником о ценности поставленной и решённой цели урока**

**Было дано домашнее задание – это логическое продолжение учебной работы.**