**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.**