**Физическая культура. 7 класс**

Конспект урока.

При подготовке, во время проведения урока, при выполнении домашнего задания рекомендуется использовать материалы РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/>

Видеоматериалы урока, упражнения и задачи, проверочные задания для проверки знаний обучающихся

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная

**Тема урока**: Сочетание передвижений в волейболе. Обучение технике передачи мяча сверху над собой

(раздел Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол)

**Цели урока:**

**Предметные результаты:**

знать терминологию и выполнять упражнения волейбола;

умение понимать смысл терминов и правил волейбола.

**Метапредметные результаты**

*Регулятивные УУД:*

умение понимания  и  принятия учебных задач урока;

умение обнаруживать и формулировать учебную проблему;

умение выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат..

*Познавательные УУД*

умение преобразовывать информацию в двигательную активность

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.

*Коммуникативные УУД*

умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в игре;

постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

**Учебные задачи урока:**

**Образовательная:**терминология и жестикуляция в волейболе. Совершенствование техники стоек и перемещений, сочетание передвижений в волейболе. Обучить технике передачи мяча сверху  над собой (постановка рук).

**Воспитательная:** развивать скоростные качества; способствовать развитию координации движений; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство.

**Оздоровительная:**содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

**Тип урока:** Комплексный

**Методы:**
1. Словесный (беседа, диалог)
2. Практический (показ-рассказ)
3. Игровой

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Подготовительный  этап -15 минут** |
| * Сообщение задач на урок.
* Знакомство с темой и планом урока.
* Терминология и жестикуляция в волейболе.

 | * Ознакомление обучающихся с целями и задачами урока.
* Сообщение об обучении техники  передачи мяча сверху  над собой (постановка рук).
* Вопросы к ученикам по технике безопасности.
 | Формирование интереса. |
| **ОРУ в движении** |
| Упражнения выполняются в колонну по одному**:**- ходьба на носках, пятках, с пятки на носок, внешней и внутренней стороне стопы;-медленным бегом  и прыжками: правым боком (4 шага), левым боком (4 шага);- быстрым бегом с высоким пониманием бедра, захлестыванием голени назад, многоскоки с ноги на ногу с вращением рук вперед, назад; -ускорения из разных положений. | Подготовить организм занимающихся к работе в основной части. | Установить роль разминки при подготовке работы с основной задачей урокаПравильное выполнение заданий.Безопасное поведение во время выполнения заданий. |
| **ОРУ на месте  (8-10 повторений)** |
| * И.п.- о.с., разминка пальцев рук
* И.п - о.с., руки вперед, пальцы в кулак, круговые движения в лучезапястных суставах;
* И.п - о.с., руки в стороны, круговые движения в локтевых суставах..
* И.п .- о.с., руки внизу, круговые движения в плечевых суставах вперед, назад.
* И.п.- о.с., руки согнуты в локтях перед грудью. Поворот вправо, разведение рук в стороны. То же, поворот влево;
* И.п.- о.с, руки на поясе:

1-4 -  наклон к правой ноге5-8 – наклон к левой ноге* И.п.- о.с., ноги на ширине плеч, руки на пояс,

1-4 – круговое вращение туловища вправо,5-8 круговое вращение туловища  влево;* И.п.- о.с., ноги согнуты ,руки на коленях,

1-4 – круговые движения в коленных суставах вправо,5-8 – круговые движения в коленных суставах влево;* И.п .- о.с., круговые движение в голеностопных суставах вправо. влево;
* И.п.- упор лежа: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 |  |  |
| **Основной этап  - 25 минут** |
| **1.Сочетание передвижений  в стойке волейболиста:** •Выпад вправо, влево, шаг вперед, назад; •Приставные шаги вправо ,влево от одной боковой линии площадки до другой;•Двойной шаг вперед, назад.•Скачок вперед одним шагом в стойку.•Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед, б) в сторону.•По сигналу в беге, остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.• В стойке перемещение по сигналу в стороны, вперед, назад.• Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий | Предлагает выполнить задания.Сегодня мы с вами познакомимся с передачей мяча сверху над собой. Следить за техникой выполнения упражнения. | Выполняют задание.Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности, взаимодействие со сверстниками, развитие внимания. |
|  **2. Обучение технике выполнения верхней передачи мяча,  над собой:*** + Упражнение -  сидя на гимнастической скамейке, под счет поднять  руки с мячом над головой, проверить,чтобы большие пальцы были под мячом, опустить руки.
	+ И.п.- основная стойка, левая нога впереди – руки с мячом вверху над головой. Согнуть ноги в коленях, чуть согнуть в локтях руки, подбросить мяч вверх, выпрямить ноги, потом руки и поймать мяч на согнутых ногах.
	+ И.п.- основная стойка, левая нога впереди,  передача сверху двумя руками над собой.
	+ И.п.- основная стойка, левая нога впереди,подбросить мяч вверх , сделать передачу снизу,поймать мяч.
 |  Рассказ-показ.Постановка рук при передаче сверху.Наблюдает правильность выполнения упражнений и исправляет ошибки. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.Повторяют за учителем и запоминают.Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. |
| **3. Игра «пионербол»** (с элементами волейбола)Играют 2 команды по 6 человек (и более). Учащиеся, используя, ловлю и передачу через сетку, стараются забить мяч на поле  соперника.  Игроки передних зон (2,3,4) могут сделать 2 шага; игроки задних зон (1,5,6) не могут делать  шагов.Игроку можно отбить (не ловить) мяч на поле соперника или своей команде. Выиграла команда, которая быстрее набрала 15 очков. | Рассказывает правила игры. | Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.Имеют возможность вести диалог между собой, договариваться в коллективе.Следят за правилами игры. |
| **Рефлексия  - 5 минут** |
|   Упражнения для восстановления дыхания;•          Построение, подведение итогов урока.             |   | Восстанавливаем пульс, дыхание.Проверяем степень усвоения обучающимися учебной задачи. |
| **Домашнее задание** |
| * Повторить правила волейбола
* Включить в зарядку упражнения для пальцев.

 |   | Осознать нужность домашнего задания. |