**ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА В 5 «А» КЛАССЕ**

***Модуль:*** Волейбол.

***Тема:*** «Передача мяча двумя руками сверху, закрепление техники передачи мяча посредством эстафет».

***Тип урока:*** обучающий, игровой.

***Цель урока:*** продолжатьразучивать общеразвивающие упражнения с мячом, комбинации из освоенных элементов  техники перемещений, приём и имитацию передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоить расположение кистей и пальцев рук на мяче разучить передачи мяча над собой, передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.

***Задачи:***

1. Изучение передачи мяча сверху двумя руками;
2. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча;
3. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

***Предметные результаты:*** иметь первоначальные представления и технику передачи мяча над собой двумя руками; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с мячом;

***Метапредметные результаты:*** формирование умений корректировать свои действия при выполнении передачи мяча.

***Личностные результаты:*** формирование чувства коллективизма, ответственности, сопереживания посредством подвижных игр.

***Оборудование и инвентарь***: волейбольные мячи, компьютер, секундомер, свисток, подставки для мячей, волейбольная сетка, плакат для рефлексии

<https://dzen.ru/video/watch/631cea9e002a1f68984a72ac?share_to=link> <https://ya.ru/video/preview/14918159172405443860>

**Выполнил:**

Михлина Светлана Анатольевна

учитель физической культуры

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** | ***Характеристика деятельности*** |
| **Ι**  **ΙΙ**  **ΙΙΙ** | **Подготовительная часть**  **1.Построение**: приветсвие, сообщение задач урока.  **Рефлексия:** Итак, ребята, чтобы узнать тему урока давайте отгадаем загадку:  «Здесь команда побеждает, если мячик не роняет. Он летит с подачи метко не в ворота, через сетку. И площадка, а не поле у спортсменов в…» (волейболе)  А кто знает где и когда возник волейбол? (9 февраля 1895г) 128лет  Когда появился в России?  Проводят ли волейбол на Олимпийских играх? С 1964г  Пульсаметрия  **2. упр на координацию**  **В качестве домашнего задания прошу вас сделать следующее:**  **3. Ходьба**:  а) на носках;  б) на пятках;  в) с перекатом с пятки на носок;  г) »гусиным» шагом;  **Бег:**  а) с высоким подниманием бедра;  б) с «захлестом» голени назад;  в) приставными шагами;  г) с подскоками на каждый шаг;  - Скажите для чего мы с вами сделали разминку?  **4.Перестроение в пары.**  **5.ОРУ с волейбольными мячами в парах:**  **- повторить захват мяча (**пол- вверх5 -6 раз, 1-2 встали)  - передача мяча в парах двум руками из-за головы, ловля двумя руками;  -передача мяча одной рукой, ловля двумя;  -бросок мяча с отскоком от пола двумя руками, с наклоном вперед;    - Ребята, какие еще способы передачи мяча в волейболе вы знаете?  - Для того, чтобы правильно научиться выполнять передачу мяча сверху, мы посмотрим, как его делают профессионалы.  **6.Просмотр видеоролика.**  **Основная часть**  - Ребята, теперь наша с вами задача: перейти непосредственно к практической части выполнения элементов. Возвращаемся на свои места, становимся по парам и имитируем передачу двумя руками сверху. Корректируем свои действия и действия своего партнера.  **1.Передача мяча двумя руками сверху:**  а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;  - Молодцы, ребята! Теперь усложняем задачу: подбрасываем мяч и ловим его в положении верхней передачи.  б) подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи;  - Молодцы, ребята! Теперь выполняем верхнюю передачу мяча над собой на высоту. Не забываем про зрительный контакт с мячом, стараемся не ронять мяч, он доложен постоянно находиться в воздухе.  в) верхняя передача мяча над собой на высоту (1-1,5м над головой);  г) верхняя передача мяча сверху партнеру после набрасывания;  д) непрерывная верхняя передача мяча в парах;  - Какие ошибки были допущены?  Давайте постараемся их исправить.  **2.Эстафеты для закрепления верхней передачи мяча:**  **1) Подвижная игра «Передал - лег»**  Наброс над головой ,на 2 передача следующему ,лег . Последний возвращается через игроков (перебег).Пока направляющий не встанет на место.  **2) – составить спортивные качества человека из слова ВОЛЕЙБОЛ**  **3) «Мяч капитану»**  - Молодцы, ребята! Я предлагаю вам эстафету для закрепления верхней передачи мяча. Для этого используем прием, изученный нами.  Изученный элемент вы можете использовать не только при игре в волейбол, но и применять в различных подвижных играх во дворе, на спортивной площадке.  **Заключительная часть**  **1.Построение.**  **2.Игра на внимание «рыбы, звери, птицы»**  Учащиеся выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного. Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выигрывает тот, кто не ошибался и остался на своем месте.  **3.Рефлексия:**  **-** ребята озвучьте, пожалуйста, какой элемент в волейболе мы с вами сегодня повторили?  - какие ошибки были допущены при выполнении передачи и почему?  - Ребята, давайте оценим, полученные знания и умения на уроке следующим образом: кто считает, что сегодня на уроке узнал что-то новое, научился это применять в подвижных играх, в цвете : зеленый, красный, желтый….  - Спасибо за урок! Мне было очень приятно с вами работать! | 1-2мин  2 мин  2-3 мин  30 сек  5-6 мин  2 мин  10-12мин  3-4 раза  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  5мин  5 мин  2-3 мин  1 мин  1-2 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить ТБ на уроке.  Набрать дистанцию.  Спина прямая, на носки подняться выше.  Руки работают свободно.  Кисти рук на коленях.  Бедро поднимаем выше, спина прямая, руки работают чаще;  Захлест ногами чаще, пятками касаемся ягодиц;  Правым и левым боком;  Подскоки выше, руки работают свободно.  Передача точно партнеру в руки.  Передача по высокой траектории.  Сделать акцент на движение кистей рук.  Техника передачи мяча двумя руками сверху.  Обратить внимание на постановку рук.  Кисти рук образуют полусферу повторяющую поверхность мяча, руки согнуты в локтях. Ноги слегка согнуты в коленях.  Передачу точно в руки партнеру  Соблюдать правила игры.  Соблюдать правила игры.  Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов урока. Обратить внимание на общие ошибки. Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Домашнее задание. | Учащиеся отвечают на вопросы.  Соблюдать дистанцию, следить за дыханием.  Соблюдать дистанцию, дыхание должно быть равномерным, спокойным.  Ответы детей.  Ответы детей.  Самооценка передачи мяча над собой за 15 с кол-во раз.  Самооценка передачи мяча в паре за 15 с кол-во раз.  Ответы детей.  Закрепление изученной передачи мяча посредством подвижных игр.  Оценивание своих результатов.  Анализ изученного на уроке. |