**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) 128летКогда появился в России?Проводят ли волейбол на Олимпийских играх? С 1964гПульсаметрия**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!  | 1-2мин2 мин2-3 мин30 сек5-6 мин2 мин10-12мин3-4 раза10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз5мин5 мин2-3 мин1 мин1-2 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 партнеруСоблюдать 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. |