Приложение 2

**Модель урока физической культуры**

**Тема урока.** Прием и передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу в волейболе.

**Место урока в теме**. 4 урок в модуле «Волейбол», 7 класс.

**Цель урока.** Создание благоприятных условий для совершенствования технических навыков приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу двумя руками сверху и двумя руками снизу в волейболе.

**Планируемые результаты.**

*Предметные.*

* выполнять технические действия и тактические приемы (прием и передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу, выход под мяч) игры «Волейбол», применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* развивать навыки профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* осуществлять коррекцию индивидуальных показателей физической работоспособности по результатам мониторинга на уроке и в домашних условиях.

*Метапредметные -* представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
* выходить за рамки учебного предмета для достижения результатов физического развития.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми;
* координировать и выполнять работу в условиях реального взаимодействия.

*Личностные.*

* осознавать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* бережно, ответственно относиться к собственному физическому здоровью;
* развивать сотрудничество со сверстниками, взрослыми в образовательной деятельности.

**Методы обучения.**

Общепедагогические методы: репродуктивный, частично-поисковый.

Специфические методы физического воспитания: игровой, соревновательный, метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод стандартно-непрерывного упражнения.

**Формы организации познавательной деятельности:** фронтальная, индивидуальная, парная, групповая.

**Средства обучения:** показ учителя, волейбольный мяч.

**Сценарий урока**

**Подготовительная часть.** (Организационный момент. Мотивация и целеполагание. Пульсометрия. Разминка). 8 мин.

[Курсивом выделена речь учителя].

Организационный вход в спортзал, построение.

* *Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!*
* *Направо! В обход по залу за направляющим шагом марш! Замкнуть круг. Стой раз, два!*

Учитель встает в центр круга, в руках держит мяч.

*- Я задаю вопрос. Даю пас мячом (двумя руками сверху). Тот, кому предназначен мяч, ловит мяч двумя руками, дает ответ, возвращает мяч (передача мяча двумя руками сверху). Задание понятно?*

* *Скажите, пожалуйста, для какой игры используется этот мяч? (волейбол).*
* *С чего начинается игра волейбол? (с подачи) Запасной вопрос (После свистка к началу игры выполняется….) (подача)*
* *Что следует после подачи мяча? (прием и передача мяча)*
* *Если передача мяча сделана качественно, то нападающий удар будет …*
* *Основой успешной игры является умение … (выполнять хорошо отработанные приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу)*
* *Тогда тема сегодняшнего урока …..(Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу)*
* ***Цель урока:*** *Совершенствовать…. (прием и передачу волейбольного мяча).*

«Пульсометрия». Определение исходного физического состояния обучающихся.

* *Положили 3 пальца на запястье. Нашли пульсирующую вену. По моей команде начинаете считать пульс.*

В течение 15 секунд обучающиеся считают пульс, затем умножают на 4.

* *В покое пульс должен быть в пределах 70-80 ударов в мин. У кого показания в пределах этих значений? Поднимите руки.* (Если у кого- то показатель выше, учитель предлагает выполнить дыхательные упражнения: 10 глубоких вдохов, 10 глубоких выдохов).
* *Чтобы игра обошлась без травм нужно …* (выполнить разминку). *(1 задача)*
* *Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!*

По ходу движения каждый ученик берет волейбольный мяч. После того как последний ученик взял мяч, следуют команды:

1. руки вверх, мяч в руках над головой, на носках марш! Спину держать прямо, смотрим вперед. (12 счетов)
2. руки с мячом за голову, на пятках марш! Локти точно в стороны (12 счетов),
3. руки в стороны, мяч в левой руке, на внешней стороне стопы марш! (12 счетов),
4. руки за спину, плечи расправить, с перекатом с пятки на носок марш! (несколько шагов выполняет вместе с классом)

5 мин

Мяч не убирают!

* *Легким бегом* ⎯ *марш!*
* обычный (полкруга по залу);
* по диагонали спиной вперед (полкруга по залу);
* по диагонали приставным шагом (до середины правым боком, дальше левым боком) (учитель исправляет ошибки выполнения);
* по диагонали с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени назад;
* *Шагом марш!* Ученики переходят на ходьбу, затем под счет перестраиваются в колонну по 2, дистанция 2 метра. Учитель следит за соблюдением дистанции.

*На месте стой, раз-два. Мячи положили слева от себя.*

Пульсометрия. Определение физического состояния после разминки.

Ученики находят пульсирующую вену. По команде начинают считать в течение 15 секунд, затем умножают на четыре.

* *После бега пульс должен быть в пределах 140 – 160 ударов в мин.* *Поднимите руки, у кого такие показатели* (если у кого-то показатель выше, учитель предлагает выполнить дыхательные упражнения. 10 глубоких вдохов, 10 глубоких выдохов).

**2. Общеразвивающие упражнения. 3 мин.**

1. **Повороты головы**. И.П. – ст. ноги на ширине плеч, руки на поясе: Выполняем упражнения медленно

1 ⎯ опустить подбородок к груди, 2 ⎯ поворот головы влево, 3 ⎯ подбородок к груди. 4 ⎯ тоже вправо (4 раза).

1. **Вращение плеч**. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам

⎯ круговое вращение плечами вперед, (4 раза)

⎯ то же назад. (4 раза)

1. **Вращение кистей.** И.П. - стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью

1⎯ вращение кистей вниз, 2 ⎯ вращение кистей вверх, 3-4 ⎯ тоже.

1. **Локтевой сустав**. И. П. ⎯ ст. ноги врозь, руки в обратный замок перед собой
2. ⎯ круговое вращение во внутреннюю сторону, 2 – обратно, 3-4 – тоже.
3. **Повороты туловища**. И.П.- ст. ноги врозь, руки с мячом вперед. 1-2 ⎯ повороты туловища влево, 3-4 ⎯ тоже вправо.
4. **Вращения в тазобедренном суставе.**

И.П. ⎯ ст. ноги врозь, руки с мячом перед собой, 1-4 ⎯ круговые вращения влево, 5-8 ⎯ вправо (при этом выполняем круговое вращение мячом вокруг туловища по направленя вращения).

**7. Выпады.** И.П. – то же. 1 ⎯ выпад левой, руки с мячом вверх, 2 – и. п., 3-4 ⎯ правой. Задняя нога прямая.

**3. Основная часть.** **(Тренинг).10 мин.**

Учитель актуализирует правила приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу в волейболе.

Какие 2 варианта приёма и передачи мяча вы знаете? (прием и передача мяча двумя руками снизу и двумя руками сверху). Какая главная ошибка бывает при приёме мяча сверху? (приём на ладони). Что необходимо, чтобы её избежать? Правильная постановка рук, крепкие пальцы

1. И. П. Сет**.** Выполняем набивание мяча об пол пальцами обеих рук. По очереди. По 5 ударов каждым пальцем.По окончании встать. Кому было сложно? Вывод?
2. Принять стойку волейболиста. Ноги слегка согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище вертикально, руки образуют «ковш», пальцы напряжены. Имитируем приём и передачу мяча сверху. (Учитель обращает внимание на работу ног, ноги должны пружинить).

* 1-ые номера набрасывают мяч вторым для приема мяча двумя руками сверху и наоборот, (по 4 раза) Задача: Принять мяч на пальцы, сделать точную передачу партнёру (учитель исправляет ошибки по ходу выполнения упражнения).
* выполнить удар мячом об пол двумя руками впереди себя, выполнить выход под мяч, прием и передачу мяча двумя руками сверху себе. Помнить о стойке волейболиста, ноги пружинят. Задача: успеть выйти под мяч, принять мяч на пальцы. Расстояние в парах произвольное.
* то же задание, выход и прием мяча осуществляет партнеру,
* прием и передача мяча 1 раз над собой, 1 передача партнеру,
* прием и передача мяча сверху партнеру без остановки,

(усложненное задание)

* один выполняет передачу мяча сверху двумя руками, второй катит второй мяч партнеру (выполнять синхронно), ловит мяч и повторяет те же действия,
* то же задание без остановки.
* У кого все получилось?
* Кому было сложно принимать мяч на пальцы?
* Кому было сложно сделать точную передачу?
* У кого не получилось, над этим нужно будет еще поработать!

**Второй вариант приема мяча - снизу двумя руками.**

* *На что нужно обращать внимание? Руки выпрямлены и вытянуты вперед, кисти соединены «кулак в кулак», мяч принимается на нижнюю часть предплечья. Для приема занять низкую стойку. Имитируем приём.*
* 1-ые номера набрасывают мяч вторым, прием мяча снизу двумя руками и наоборот. Дистанцию сократить. Задача: избегая встречного удара, сделать точную передачу партнёру,
* прием и передача мяча снизу над собой через удар об пол,
* одна передача над собой двумя руками сверху, затем прием и передача снизу двумя руками партнеру,
* прием и передача мяча снизу двумя руками в паре.
* У кого получилось правильно выполнить нижнюю передачу?
* Кому было сложно принимать мяч снизу?
* Сделать точную передачу?
* Мячи положили слева от себя. Нашли пульсирующую вену.
* По команде начинаем считать. Начали. Стоп. После выполнения физической нагрузки пульс должен быть в пределах 120 – 140 ударов в мин. Поднимите руки, у кого такие показатели.

1. **Этап применения знаний в изменённой ситуации.**

В колоннах на 1, 2, 3 – й рассчитайсь!

Образовать 3 круга (по 8-10 человек). В зависимости от количества учеников их количество в круге можно варьировать.

*Волейбол игра командная. Побеждает та команда, в которой взаимопонимание между игроками лучше. Проверим, насколько вы чувствуете и понимаете друг друга.*

*У каждой команды три мяча. ( Команды стоят на одной стороне зала.)*

*Все участники касаются мяча одной рукой и удерживают его в центре круга.*

*Ваша задача чётко и быстро выполнять команды и при этом не уронить мячи. Каждый игрок касается мяча! Выполняем команды по свистку.*

1. Движение внутри круга влево. Каждый одной рукой касается мяча!
2. Вправо.
3. Присели.
4. Встали.
5. Опустились на колени.
6. Встали.
7. Подпрыгнули.
8. Поменялись местами с соседом.
9. Перестроиться «мальчик, девочка».

Закончить упражнение.

Приблизим ситуацию к действительности и сыграем в волейбол в круге. При этом используется только прием и передачу мяча двумя руками сверху. Считаем количество успешных передач вслух. При потере мяча начинаем счёт заново. Задача – держать мяч максимально долго. Побеждает команда, которая из 3-х попыток больше всех выполнит передачи.

- только прием и передача мяча двумя руками снизу. Аналогичная задача.

- Удерживание мяча любым способом. Счёт вслух.

**5. Заключительная часть. Итоги урока. Рефлексия. Домашнее задание.**

1.Построение в одну шеренгу, мячи в руках.

2. Пульсометрия (смотри результаты домашнего задания кейс «Частота пульса при физической нагрузке»).

В ходе фронтальной беседы школьники зачитывают результаты своего исследования (см. приложение)

Подведение итогов урока.

Какая у нас сегодня была цель урока? Что мы сделали для достижения цели? (Выполнили разминку, совершенствовали приём и передачу мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу, а затем все умения и навыки применили в игре).

Рефлексия.

Кто считает, что в совершенстве выполняет прием и передачу мяча шаг вперед, кто считает, что еще надо совершенствовать два шага вперед. Над чем вы бы предложили поработать на следующем уроке? Что вы можете совершенствовать дома? (Укрепить пальцы)

Домашнее задание: выберите 3 упражнения, над которыми вы будете работать дома (раздать дом. задания на листочках).

Спасибо за урок. До свидания! Организованный уход из зала.