**Урок физической культуры в 9 классе.**

**Тема урока:** Волейбол. Обучение технике нападающего удара.

**Цель:** обучение технике нападающего удара

**Задачи:**

- учить технике нападающего удара;

- совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками;

- расширять у обучающихся базу игровых упражнений для развития двигательных способностей, используя основные виды движения ходьбу и бег;

- развивать скоростно-силовые качества, ловкость;

- формировать коммуникативные компетенции: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе,   
- формировать положительные черты характера, сотрудничество и взаимопомощь;  
- развивать волевые качества: выдержку, дисциплинированность и настойчивость в достижении результата.

**Тип урока:** смешанный

**Используемые технологии:** игровая, технология сотрудничества, здоровьесберегающие технологии.

**Методы:** словесный, наглядный, практический, стимулирующие.

**Формы работы:** индивидуальная, парная, групповая.

**Формируемые УУД:**

*Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Регулятивные:*

*-*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

*Познавательные:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.

Коммуникативные:

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

**Планируемый результат:** отбирать и выполнять комплекс упражнений для разминки, в соответствии с изученными правилами; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

**Место проведения и длительность:** 40 мин, спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: волейбольные мячи, набивные мячи, карточки для работы в группах.

**Карточка № 1**. Учебная ситуация:

Тренеру волейбольной команды необходимо выбрать упражнения, необходимые для разминки перед игрой.

Внимательно прочитайте предложенные упражнения. Поставьте «+», если данное упражнение вами выбрано. Обоснуйте свой выбор.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | выбор |
| Быстрота движения |  |
| Прыжок в длину |  |
| Бег с отягощением |  |
| Метание на точность |  |
| Метание на дальность |  |
| Координация движения |  |
| Броски мяча в парах |  |

**Модельный ответ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | выбор | Обоснованный ответ выбранного упражнения |
| Быстрота движения | + | Способность к быстрому реагированию на мяч, способность реагировать на действия партнёров и соперников |
| Прыжок в длину | - |  |
| Бег с отягощением | - |  |
| Метание на точность | + | Развивает точность при выполнении нападающего удара |
| Метание на дальность | - |  |
| Координация движения | + | Быстрота анализа ситуации и принятия решения при выполнении технических элементов волейбола |
| Броски мяча в парах | + | Вырабатывание техники передачи мяча |

**Оценочный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Правильность составления комплекса упражнений | Правильность выполнения упражнений |
| 1 команда |  |  |
| 2 команда |  |  |
| 3 команда |  |  |

**Карточка №2**

Учебная ситуация:

Предстоят соревнования. Каждая команда желает победы. Какую эффективную технику и способ действия команды, применяя изученные элементы волейбола, необходимо избрать, чтобы выиграть партию и игру в целом?

**Модельный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| Действие команды | Перевод мяча на сторону противника с последующим затруднением приёма и невозможности принятия мяча |
| Эффективные приёмы: | 1.Скидка в свободную зону |
| 2. Направить удар на слабого игрока |
| 3.Подача |
| 4.Нападающий удар |

**Критерии для самооценки**

Отметка «5», если верно рассказано действие команды и названы все приёмы.

Отметка «4», если верно рассказано действие команды и названы три приёма или в действии команды не указана одна тактика и названы все приёмы.

Отметка «3», если допущены неточности в описании действия команды и не названы некоторые приёмы.

Отметка «2» нет точного, конкретного ответа.

**Карточка №3**

Критерии самооценки работы команды

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждение | Поставить «+», если согласны,  «-», если нет |
| Наша группа работала как единая команда |  |
| Мы сотрудничали и решали поставленную задачу вместе |  |
| В нашей группе уважается мнение каждого |  |
| В нашей группе ценятся способности каждого |  |

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть** | 1.Сдача рапорта | 10 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся |
| 2. Выход на тему урока. Задачи урока.  Учебная ситуация №1  - Мы определили, что на уроке нам необходимо совершенствовать технику игры в волейбол, какие упражнения нам необходимо выполнить в начале урока на разминке? | Самостоятельное формулирование детьми темы и задач урока.  Дети делятся на 3 группы, получают карточку № 1.  Обсуждают ситуацию и обосновывают свой выбор |
| 3.Разминка (проводит представитель той команды, которая чётко обосновала выбор ОРУ) | Заполняют оценочный лист к заданию, сверяя с модельным ответом |
| 4.Игра в «пионербол» с ОРУ на месте   1. построиться, рассчитаться 2. поделить класс на 2 команды | Команды стоят друг против друга и выполняют ОРУ.  У каждой команды по 2 мяча. По сигналу игроки перебрасывают мячи. Получает очко та команда, которая перебросит все мячи в чужую зону. |
| **Основная часть** | - Мы провели разминку, включив упражнения, которые выбрали вы сами. Для изучения технических элементов волейбола повторим специальные упражнения:  Упражнения с набивным мячом:  1. Передача двумя руками снизу (4-6 раз)  Обратить внимание - кисть не выше уровня плеч.  2. Передача снизу правой, то же – левой  3. Передача двумя руками сверху  (4-6 раз)  Обратить внимание на “захлёст” кистей рук. | 25 мин | Обратить внимание - кисть не выше уровня плеч.  Обратить внимание на “захлёст” кистей рук. |
| Упражнения с волейбольным мячом:  1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу (5-6 раз)  Обратить внимание на кисть  2. Передача сверху над собой (10-15 раз)  Обратить внимание на высоту передачи  3. Передача в парах 20 раз  Обратить внимание на точность передач  4.Передача после отскока от пола  (6-8 раз)  Обратить внимание на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений. | Туловище игрока наклонено вперед.  Мяч принимается на внутреннюю часть сближений предплечий, ближе к лучезапястным суставам.  Кисти при этом соединены и опущены вниз. Руки в суставах закреплены  Обратить внимание на кисть, на высоту передачи, на точность передач, на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений |
| Техника прямого нападающего удара:  - Проверка теоретических знаний по технике нападающего удара.  - Практический показ техники нападающего удара несколькими учащимися  - Имитация техники нападающего удара  -овладение ударным движением при помощи тяжелого мяча через сетку  -овладение ударным движением с собственного подбрасывания  -овладение ударным движением при помощи передачи партнера | Разбег делается коротким (3 – 4 м), наиболее удобен разбег под углом примерно 40 – 500. Закончив разбег, выполняем толчок 2-мя ногами, движение прямых рук вперед – вверх, выносится предплечье, а затем кисть. Удар по мячу наносится вниз – вперед кистью прямой руки |
| Учебная ситуация №2  -предлагаю снова разделиться на команды. Представьте, что вы собрались на совет тренеров. Я главный тренер и принимаю последнее решение: проверить в игровой ситуации, чья теория верна.  «Предстоят соревнования. Каждая команда желает победы. Какую эффективную технику и способ действия команды, применяя изученные элементы волейбола, необходимо избрать, чтобы выиграть партию и игру в целом?» | В командах идёт обсуждение по карточке №2  Представители команды  отвечают, сравнивают свой ответ с модельным ответом и получают оценку.  Вывод: не только от силы удара зависит эффективный способ завершения атаки, но и от точности удара, подачи, обманного действия, согласованности индивидуальных действий каждого игрока и команды в целом  Самооценка выполненной работы по заданным критериям  Самооценка работы группы |
|  | Класс делится на группы по типу вариантов ответов, каждая должна показать обоснованность своего выбора и убедить в эффективности своей техники в игре. | - направить удар на слабого игрока;  - использование ситуации неожиданности;  - мяч послать не столько сильно, сколько точно;  - увеличить силу нападающего удара или подачи;  - «обмануть», т.е не бить, а послать мяч передачей в прыжке;  - «обмануть» по силе и направлению удара (легким касанием изменить траекторию движения мяча). |
| **Заключительная часть** | Подведения итогов урока  - какие задачи мы поставили в начале урока?  - какую проблему в ходе игры решает умение технически правильно выполнять нападающий удар?  - вы были сегодня и в роли тренеров, какую тактику игры должен выбрать тренер, чтобы привести команду к победе? | 5 мин | Выставление отметок за урок учителем |
| **Рефлексия** | - Предлагаю высказать своё мнение по уроку, дополнив фразу:  - у меня получилось……  - я смог…..  - меня удивило…..  -мне захотелось……  -было трудно…… | Приём «Незаконченного предложения» |
| **Домашнее задание** | - Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и рук, девушкам обычные сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, юношам – то же, но на одной руке, приняв упор треугольником.  - Составить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости) |  |