**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 657**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

План-конспект урока по физической культуре.

для учащихся 10А класса.

**Тема: Волейбол. Блокирование нападающего удара.**

**Учитель:**  Дятловский Александр Сергеевич

**Время:** 40 минут

**Технология:** коллективная и индивидуальная деятельность

**Место:** спортивный зал

**Инвентарь:** Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

**Цель урока:**

Совершенствование техники блокирования нападающего удара.

**Основные задачи урока:**

**Образовательная:** Совершенствование техники блокирования нападающего удара

**Коррекционно-развивающая:** способствовать развитию мелкой моторики рук, ориентировки в пространстве, координации движении;

**Воспитательная:** прививать интерес к здоровому образу жизни, бережному отношению к спортивному инвентарю.

**Санкт-Петербург**

**2019**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Действия учителя** | **Действия учеников** | **Формируемые УУД** |
| Подготовительная (10 минут) | Организовать класс для начала занятия  Перестроить детей для проведения аэробной разминки  Подготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урока  Способствовать укреплению мышц спины  Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба  Способствовать увеличению подвижности в тазобедренном суставе  Способствовать укреплению мышц ног  Способствовать увеличению подвижности в суставах рук  Нормализовать функциональное состояние систем жизнедеятельности | Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урока  Перестроение из одной шеренги в три шеренги.  Размыкание приставными шагами от направляющего.  Комплекс комбинированных ОРУ, выполняемых под музыку поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности  1. И. П. - стойка, ноги вместе, палка внизу.  1-2 - палка вверх, правая назад за носок, потянуться — вдох;  3- 4 - исходное положение — выдох.  2. И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч;  1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх;  3-4 - выкрут рук с палкой назад;  5-6 - выкрут рук с палкой вперед;  7-8 - в И.П.  3. И. П. - стойка ноги врозь, палка внизу.  1 - наклон   вперед,   палку   на   пол — выдох;  2 - выпрямиться,    руки    вверх — вдох;  3-4 – то же, взять палку.  4. И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:  1-4 - пружинящие наклоны влево;  5-8 – то же вправо.  5. И.П. - стойка ноги вместе, палка   горизонтально   за   спиной  под локтями.  1 - выпад левой;  2 - вернуться в исходное положение— вдох;  3-4 — то же правой.  6. И.П. – стойка ноги врозь, палка вертикально на полу, придерживать правой рукой;  1 – 2 – мах левой через палку, перехватить палку в левую руку;  3 – 4 – то же правой,  7. И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:  1-4 - пружинящие повороты налево;  5-8 – то же направо.  8. И.П. - широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч;  1-8 - пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вперед,  Комплекс упражнений направленных на восстановление дыхания | 2 минуты  2 минуты    6 минут | Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту  Предложить ученикам рассчитаться по номерам и выполнить перестроение по команде; разомкнуться от направляющего вправо на вытянутые руки в стороны  Проговаривает каждое движение, считает вслух для лучшего согласования движений с музыкой.  Обращать внимание на постановку ног на полную стопу  Проводит упражнения на восстановление дыхания | Выполняют указания учителя, выстаиваются по росту самостоятельно проверяя правильность своего построения (посмотреть на соседа справа и слева)  Перестраиваются в шеренги и размыкаются, используя ранее изученные способы перестроения  Выполняют упражнения под музыку, согласовывают движения с музыкой, помогают товарищам выполнять упражнения в ритме со всеми  Р  уки прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.  выполнять под счет,  выкрут двумя руками одновременно,  спина прямая  Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.  наклоны ниже,  спина прямая  Выпады глубже,  спина прямая,  смотреть вперед,  Махи выше, выполнять под счет.  амплитуда больше,  руки прямые  Постепенно уменьшать ширину хвата палки в зависимости от возраста занимающихся. Наклоны глубже.  Выполняют упражнения на восстановление дыхания. | *-* формирование потребности в занятиях физической культурой, умение проявлять дисциплинированность и внимание, умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия.  *-* умение распознавать и называть двигательное действие; умение осознанно и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения;  -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре;  -умение оказать взаимопомощь и поддержку в совместном освоении упражнений;  -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения |
| Основная  (25 минут) | Совершенствование техники блокирования нападающего удара  Способствовать развитию координационных способностей. | -Нападающий удар собственным подбрасыванием с одним блокирующим.  -Нападающий удар с одним блокирующим  -Нападающий удар с двумя блокирующими  Передача мяча снизу и сверху с последующим чередованием | 5 минут  5 минут  10 минут  5 минут | Показывает технику блокирования мяча, показывает технику Нападающего удара по мячу.  Передачи мяча с последующим проведением атаки и блокированием  Передачи мяча с последующим проведением атаки и блокированием  Показывает выполнение упражнения | Выполняют нападающий удар, блокирования мяча  Выполняют передачи мяча с последующей атакой и блокирования мяча  Выполняют передачи мяча с последующей атакой и блокирования мяча  Осуществляют передачи мяча сверху и снизу | умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения  умение максимально правильно выполнять упражнение и оценить правильность выполнения учебной задачи |
| Заключительная  (5 минут) | Подведение итогов урока | Упражнения на восстановление дыхания  Подведение итогов урока | 3 минуты  2 минуты | Следит за правильностью выполнения упражнений и оценивать состояние учащихся;  Подводит итоги урока | Выполняют упражнения самостоятельно с учетом приобретенных навыков правильного дыхания и его восстановления, делают выводы по уроку, анализируют собственные ошибки и достижения | - формирование индивидуальной учебной самостоятельности и ответственности;  -способность к формированию ценностно-смысловых установок и моральных норм |



