**СЦЕНАРИЙ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ТЕМЕ**

**«Волейбол. Техника верхней прямой подачи мяча»**

**учителя физической культуры средней общеобразовательной школы №4**

**Сафиуллиной Резеды Сахиевны**

Класс 7 Раздел Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры

Тема урока Волейбол. Техника верхней прямой подачи мяча

Тип урока Урок с образовательно-обучающей направленностью

Цель Освоение навыка владения техникой верхней прямой подачи мяча и формирование эффективного способа ее выполнения

Задачи I.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 1. Создать представление о значении техники верхней прямой подачи в волейболе для успешной игровой деятельности 2. Продолжить освоение ведущих элементов техники верхней прямой подачи мяча.

II.ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ 1Развивать ловкость, координацию движений. 2Способствовать формированию понятия значимости предлагаемых упражнений для организации здоровьесберегающей жизнедеятельности

III ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ 1. Воспитывать инициативность, взаимопомощь, дисциплинированность, ответственность. . 2 Содействовать повышению интереса к командно-игровым видам спорта.

Форма работы Фронтальная ,групповая, поточная, индивидуальная , словесная Метапредметная связь Физиология, математика, физика. Спортивный инвентарь и оборудование Волейбольные мячи на каждого обучающегося, волейбольная сетка, компьютер, учебник «Физическая культура. 5-7 классы» под ред. М.Я.Виленского, свисток, секундомер.

Планируемые результаты

Личностные

- владеть правилами поведения на уроке и правилами техники безопасности; - продуктивно взаимодействовать с учителем и одноклассниками; - проявлять активность, творчество, дисциплинированность, - формировать личностный смысл учения, - формировать способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению

Метапредметные

- умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей учебной деятельности, - уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять контроль и коррекцию - уметь определять понятия , строить рассуждения, - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности - применять полученные знания и умения в познавательной и предметно - практической деятельности.

Предметные

- формировать навык владения волейбольным мячом и техникой верхней прямой подачи мяча - уметь выполнять двигательные действия с учетом эффективного способа выполнения - уметь выбирать нагрузку, соответствующую возможностям собственного организма - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений и упражнений по развитию ловкости, - закрепление двигательного опыта - обобщение теоретически освоенного материала

Содержание урока

Учитель приветствует учащихся. Обращает внимание на равновесие и осанку. Проверяет присутствующих, выявляет отсутствующих. Напоминает о правилах работы и необходимости соблюдения правил техники безопасности на уроке.

«Сегодня на уроке мы проведем систему рейтингового оценивания. За каждое выполненное задание вы получаете определенные баллы, которые суммируются и формируется ваш рейтинг на данном уроке. Для объективного оценивания индивидуальных достижений подсчетом вашего рейтинга будет заниматься ваш сосед слева. Знакомит с рейтинговой шкалой (приложение 1).

Актуализация знаний и опыта.

« Ребята , сегодня мы продолжаем изучение спортивной игры по теме « Волейбол». Чтобы успешно играть в волейбол, необходимо освоить ряд технических элементов. Некоторые из них вы уже знаете.

Скажите, умеете ли вы играть в волейбол? С выполнения какого технического приема начинается игра в волейбол? (ответ – с подачи) Подача – это способ введения мяча в игру А если в команде собрались игроки не умеющие подавать мяч? Как не поданная подача влияет на результат ? (ответы детей)

В волейболе подача это кратчайшая возможность заработать очко или затруднить прием сопернику так, что он с трудом может перебить мяч через сетку. Умеем ли мы выполнять подачу таким образом? Почему она не получается? Что для этого надо делать? Это и будет целью нашего урока. - С чего всегда начинается урок? (с разминки) Разминка играет важную роль в подготовке организма к выполнению нагрузок, а также разогревает мышцы, делая их более эластичными и подвижными.

Прежде чем начать урок проверим ЧСС . «Посчитаем , ребята , пульс за 10 сек. Внимание , начали. Умножаем на 6 и получим ЧСС в минуту. Хорошо! К уроку допускаются все. Освобожденным от урока дать задание: прочитать параграф учебника по теме «Волейбол. Подачи мяча.»

Напра-во! Нале-во! Кру-гом!

То же с закрытыми глазами

Дает установку на выполнение движения в ходьбе по заданию. А теперь мы с вами вспомним технику верхней и нижней передачи мяча и по свистку надо остановиться и выполнить имитацию верхней передачи , а по хлопку – имитацию нижней передачи. То же во время бега . Повторяет исходное положение для выполнения передачи, правильное расположение локтей и кистей рук Подает свисток. Добивается правильного выполнения имитационных движений во время ходьбы и бега, исправляет и корректирует ошибки. Напоминает о правилах техники безопасности во время ходьбы и бега. Для учащихся подготовительной медицинской группы – дает индивидуальное дозирование

Организует проведение упражнений на восстановление дыхания Через стороны руки вверх - вдох! Опустили руки – выдох. Организует самостоятельное проведение ОРУ учащимися в парах . Из колонны по одному в колонну по два налево - Марш!

Интервал и дистанция друг от друга 2-3 шага. Дает задание на самостоятельное проведение разминки в парах, при этом акцентирует внимание на последовательность выполнения упражнений и дозировку. Первые номера показывают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, вторые номера – для мышц туловища и ног. Каждому показать по 4 упражнения. Кто правильно подобрал все упражнения, получают четыре балла себе в рейтинг. Кто показал 3 упражнения получают три балла и т.д.

Основной этап (25 мин)

Учитель организует построение учащихся в одну шеренгу. Создает проблему. «Ребята, как вы знаете, вся деятельность игроков на площадке построена на достижение результативных действий. Как вы думаете, к каким действиям относится подача мяча? Почему? Что будет с командой , если ее игроки не умеют выполнять подачу мяча?.Демонстрация обучающего видеофильма «Техника верхней подачи мяча». Адрес видеофильма в сети интернет: <https://www.youtube.com/watch?v=Xvq_hk5Q7AU>

Что мы увидели? Что этот прием относится к атакующим действиям. Почему к атакующим? Чего может достичь команда при выполнении подачи мяча? Что нужно делать для достижения этого результата??

Задача 2 . Освоение техники верхней прямой подачи мяча

Учащиеся, освобожденные от урока помогают учителю выдать инвентарь. Он объясняет технику изучаемого игрового приема, выявляет и устраняет типичные ошибки

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение

2. Правильно подбросить мяч

3. Ударить по центру мяча с определенной силой

4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезапястном суставе.

5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Организует выполнение упражнений. Для учащихся подготовительной медицинской группы– дает индивидуальное дозирование. Напоминает о правилах техники безопасности во время выполнения упражнений в парах.

Вспомнить упражнения предыдущего урока

. 1) Из и.п. подбрасывание мяча вверх. Учащийся стоит в высокой стойке. Мяч подбрасывается над головой несколько впереди себя. После отскока берем его руками и повторяем упражнение

2) Из и.п. подбрасывание мяча и замах. Учащийся стоит в высокой стойке. Замах выполняется вверх - назад, прогибаясь и отводя плечо бьющей руки назад - вверх. На основе увиденного и изученного материала проверяем постановку руки на замах. Локоть бьющей руки должен быть выше уровня плеча. Теперь выполняют только первые номера, вторые наблюдают за правильностью выполнения. Вторые номера подошли к первым и указали на их ошибки, которые вы увидели. То же делают первые номера, когда вторые выполняют имитацию верхней подачи.

3) Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя, кистью (запястьем). Рука тянется в ту сторону, в которую была произведена подача. При этом мяч ловим подкидывающей рукой

Упр.3.И.п. – О.с.

1 – И.п. для выполнения верхней прямой подачи;

2 – имитация ударного движения.

Упр.4.И.п. – О.с.

1 – И.п. для выполнения верхней прямой подачи;

Имитация подбрасывания мяча (без удара).

Упр.5.Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи (в.п.п.).

Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной  за голову руки партнера;

1 – первый номер начинает движение рукой вперед – вверх, второй оказывает сопротивление;

2 – И.п.

Упр.9.С волейбольным мячом.

И.п. – О.с.

1 – многократные подбрасывания в/м.

Упр.10.Упражнение в паре.

И.п. – 2 –ой номер стоит напротив и держит в/м на вытянутых вперед-вверх руках.

1 – первый делает замах;

2 – выполняет ударное движение по в/мячу.

4) Подача мяча на расстоянии 6 – 7 метров в стену . Первые номера выполняют подачу мяча в стену , контролируя себя в правильности выполнения техники верхней подачи по кинограмме или обучающему видеофильму. Очень важно, чтобы удар приходился по центру мяча. Вторые - выполняют верхнюю передачу мяча над собой, контролируя постановку рук на мяче, работу ног. Поменять местами учащихся 5) Подача в парах через сетку на расстоянии 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте). Каждый кто выполнил не менее 3 подач через сетку, добавляет к своему рейтингу три балла, 2 подачи – два балла , 1 подача – один балл.

У кого так и не получается выполнить данное упражнение? Как вы думаете почему не получается? Не хватает силы удара. От чего зависит сила? Вспоминаем формулу . Если нам надо увеличить силу , что для этого надо сделать?

6) 3 подачи мяча через сетку в парах , контролируя себя в правильности выполнения техники для увеличения силы удара. Добавьте к рейтингу то количество подач, которое у вас получилось.

7) Верхняя передача мяча в парах 8) Нижняя передача мяча в парах 9) Смешанные передачи мяча

Как вы думаете, какое физическое качество развивается при работе с мячом? (ловкость, координация) Необходимо ли нам данное физическое качество в повседневной жизни? Для чего? (ответы детей) Возможные варианты : для избежания травм, чтобы суметь среагировать эффективно и правильно на изменившуюся обстановку. Если данные качества достаточно развиты, организм приобретает особенный тонус, не позволяя различным неожиданностям застать себя врасплох. Происхождение слова "ловкость" восходит к слову "лов" – "ловить". Раньше от данного умения зависела способность рыболова или охотника добыть достаточное количество пищи.

Придумайте три упражнения для развития ловкости Делит класс на две команды .Команды выстраиваются парами на лицевой линии площадки. Расстояние между учащимися одной команды 2 метра.

Организует проведение упражнений придуманных учащимися в виде эстафет. Освобожденные от уроков учащиеся следят за правильностью выполнения упражнений. Каждому учащемуся придумавшему упражнение на развитие ловкости добавляется три балла.

Заключительный этап (8 мин)

Организует проведение игры на внимание. Построение учащихся в одну шеренгу по рейтингу и подведение итогов урока. Ребята! Молодцы! Вы сегодня очень хорошо поработали! На уроке была хорошая дисциплина». Организация заключительного контроля измерения ЧСС. Обобщает полученные на уроке сведения. Сегодня мы с вами узнали о значении верхней подачи мяча для успешной игровой деятельности, вы сами попытались понять, почему так важно выполнять этот прием правильно. «Понравилось ли вам на уроке?» «Что вызвало затруднения? Почему?» (ответы детей) Сегодня на уроке вы сами формировали свою оценку, зарабатывая баллы за различные виды деятельности. Анализирует работу учащихся на уроке. Отмечает положительные результаты . Задает домашнее задание. Для совершенствования физического качества силы – сгибание , разгибание рук в упоре лежа 3х15раз Благодарит учащихся за урок. «Спасибо за сотрудничество! До свидания!»