**Физическая культура, 7 класс**

**Тема: «Передачи мяча сверху и снизу через сетку (волейбол)»**

**Тип урока:** ОНЗ

**Основные цели:**

1) сформировать представление о способе верхней и нижней передачи мяча через сетку в парах в волейболе;

2) тренировать умение верхней и нижней передачи мяча в парах в волейболе;

3) повторить знания правил баскетбола, техники выполнения двигательных действий; понимание значения двигательной активности;

4) развивать осознанное отношение к своему организму и двигательной активности, качества личности: дисциплинированность, коммуникабельность и толерантность.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, 2 скамейки, 2 тарелки.

**Ход урока**

***1. Мотивация к учебной деятельности.***

Построение. Выполнение команд. «Равняйсь! Смирно!»

− Вы любите играть? (Да!)

− Хотите научиться играть в волейбол? (Да, хотим!)

− Вам в этом помогут ученики 9-х классов. Сегодня на уроке продолжим выполнять элементы волейбола. Как вы учитесь познавать новое? (Повторим имеющиеся знания, выполним пробное действие, зафиксируем затруднение…)

− С чего начинается каждый урок физической культуры? (С разминки.)

− Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к предстоящей нагрузке, чтобы не было травм, чтобы правильно выполнить основные элементы.)

***2. Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.***

Физиологическая подготовка – ходьба, бег. Бег змейкой. Бежать в колонне, соблюдая дистанцию (2−3 круга). Ходьба (1 круг).

О.Р.У. в ходьбе. Энергичнее вращение. Руки стараться не сгибать.

а) Вращение рук (6−8 раз).

б) Исходное положение (И.п.) – руки в замок. Перед грудью – вращение кистями рук (6−8 раз).

в) И.п. – кисти рук у плеч. Вращение вперед, вращение назад (6−8 раз).

г) И.п. – руки в стороны. Вращение вперед, вращение назад (6−8 раз).

− Какие мышцы разогрели? (Мышцы рук.)

− Какие еще группы мышц необходимо размять? (Мышцы ног.)

Беговые упражнения.

а) Бег, высоко поднимая колени. Медленно продвигаясь вперед, чаще и выше поднимая колени.

б) Бег с захлестыванием голени назад.

в) Подскоки. Выше, помогая себе руками.

г) Приставной шаг левым, правым боком.

д) Бег спиной вперед.

е) Передвижение в стойке волейболиста, баскетболиста.

− Какие разновидности бега могут встретиться в играх? (Бег спиной вперед, приставным шагом, просто бег.)

− Разминка закончена! К выполнению каких элементов сейчас приступите? (К элементам волейбола.)

Ученики берут волейбольные мячи.

− Как выполняется верхняя передача? (Одна нога чуть впереди, другая сзади, ноги согнуты. Руки перед лицом, пальцы расставлены в стороны, кисти как бы держат мяч. Несильно приседаем под мяч, отталкивая его вверх – вперед.)

Учащиеся выполняют упражнение. Консультанты исправляют ошибки: мяч отбивается ладонями, а не пальцами; нельзя стоять на прямых ногах.

− Как выполняется нижняя передача? (Одна нога впереди, другая сзади, ноги согнуты. Кулак одной руки вложен в ладонь другой, руки прямые. Несильно приседаем под мяч, отбиваем его вперед – вверх.)

Учащиеся выполняют упражнение. Консультанты исправляют ошибки: руки сгибаются, сильно отбивают мяч.

− Что вы сейчас повторили?

− В какой игре выполняются верхние и нижние передачи? (В волейболе.)

− Через что играют в волейболе? (Через сетку.)

Консультанты вешают сетку. Класс встает парами через сетку.

− Какое следующее задание вы должны будете выполнить? (Задание на пробное действие.)

− Выполните верхнюю и нижнюю передачи через сетку.

− У кого не получилось? Что вы не можете сделать? (Я не могу выполнить верхнюю и нижнюю передачи через сетку.)

− У кого получилось, вы уверены, что правильно выполнили задание?

− В чем у вас затруднение? (Мы не уверены, что правильно выполнили верхнюю и нижнюю передачи через сетку.)

***3. Выявление места и причины затруднения.***

− Какое задание вы должны были выполнить?

− Как вы выполняли передачи?

− В каком месте у вас возникло затруднение? (При перелете мяча через сетку, мяч часто попадает в сетку.)

− Почему у вас возникло затруднение? (Мы не знаем, как правильно нужно выполнять верхнюю и нижнюю передачу через сетку, чтоб мяч через нее перелетал.)

***4. Построение проекта выхода из затруднения.***

− Какая цель учебной деятельности встает перед вами? (Узнать, как нужно выполнять верхнюю и нижнюю передачу через сетку, чтоб мяч перелетал через нее.)

− Какова тема урока?(Верхняя и нижняя передача в волейболе.)

− Какие средства для решения проблемы вы выберите на уроке?(Если у нас есть консультанты, можно выбрать наблюдение за их выполнением и его анализ.)

− Каков будет план работы? (1. Внимательно пронаблюдаем выполнение передач нашими консультантами. (Показ старшеклассниками – консультантами.) 2. Проведем анализ работы рук во время выполнения передач. 3. Пронаблюдаем выполнение передач учащимися класса. 4. Проанализируем и сравним с выполнением консультантов. 5. Составим алгоритм действий для выполнения передач.)

− Только ли руки участвуют в выполнении передач*?* (Нет, необходимо обратить внимание и на ноги.)

− В план работы предлагаю внести коррективы, а именно провести анализ работы рук и ног во время проведения передач. (Согласны.)

***5. Реализация построенного проекта.***

− Для удобства наблюдения и повышения эффективности анализа предлагаю разбиться на группы по 4−5 человек.

Консультанты выполняют передачи. Учащиеся по группам наблюдают.

− Проведите анализ их выполнения, обращая внимание на работу ног и рук.

Учащиеся по группам анализируют увиденный элемент.

− Выполните передачи по паре от группы (выполняют именно те ребята, у которых не получается.)

Учащиеся выполняют передачи. Остальные наблюдают.

− Ваши выводы? (Не получается, так как стоят на прямых ногах, недостаточно приседают под мяч, поэтому нет силы отталкивания мяча.)

− Сформулируйте алгоритм выполнения верхней и нижней передач. (Одна нога чуть впереди, другая сзади, ноги согнуты. Руки перед лицом, пальцы расставлены в сторону, кисти как бы держат мяч. Приседаем под мяч, отталкивая **его вверх – вперед**; одна нога впереди, другая сзади, ноги согнуты. Кулак одной руки вложен в ладонь другой, руки прямые. Приседая под мяч, отбиваем его вперед – вверх.)

− Молодцы! Обращаю внимание на то, что передача выполняется на согнутых ногах. Сначала разогнуть ноги, затем оттолкнуть мяч руками вверх – вперед.

− Вы достигли поставленной цели? (Да.)

− Какой следующий ваш шаг в познавательной деятельности? (Научиться пользоваться построенным алгоритмом.)

***6. Первичное закрепление во внешней речи.***

− Сначала проговорите в парах технику выполнения передач, демонстрируя друг другу положение рук, ног и корпуса. Затем выполните несколько раз.

Учащиеся медленно выполняют упражнение с проговариванием.

− Теперь попробуйте выполнять передачи быстрее, проговаривая алгоритм мысленно, про себя.

− У всех получается? (Намного лучше стало получаться.)

− Молодцы! Следующий шаг? (Самостоятельная работа с самопроверкой.)

***7. Самостоятельная работа с самопроверкой по образцу.***

− Ваши предложения по проведению? (Каждый выполняет каждую передачу по три раза. Затем в качестве образца просматривает выполнение передач консультантами и сам дает оценку своей попытке, согласовав ее с консультантом.)

− Я согласна с вашими предложениями по проведению. Вношу лишь одно дополнение. Сохраните группы и работайте в них. Кто не сможет согласовать свою оценку, позовите меня, я выступлю в качестве арбитра.

Учащиеся выполняют передачи и проводят самоанализ и самооценку.

− Закончили.

− Поднимите руки, у кого остались затруднения.

− Молодцы! Вы критично относитесь к освоению элементов волейбола.

− Поднимите руки, кто доволен своей оценкой?

− На следующих уроках, я надеюсь, поднятых рук будет больше.

***8. Включение в систему знаний и повторение.***

Игра в волейбол или эстафета.

− Класс делится на две команды. По сигналу учителя первые игроки бегут к скамейке, ложатся и, подтягиваясь двумя руками, передвигаются до конца скамейки. Добегают до мяча, берут, делают передачу напротив стоящему игроку из своей команды, бегут на его место. Игрок, получивший мяч, с ведением добегает до тарелки, оставляет там мяч и бежит к своей команде и т.д. Выигрывает та команда, которая первая и без ошибок выполнит задание.

Х Х Х Х • Х

Х Х Х Х • Х

Х – игрок • - мяч - передача

- ведение - гладкий бег

Передвижение по залу в колонну по одному. Построение в одну шеренгу.

***9. Рефлексия учебной деятельности.***

− Что нового вы узнали сегодня на уроке? (Правила передачи мяча в волейболе через сетку.)

− Как вы узнавали новое? (Мы понимали, в чем наша трудность, выводили новые правила и учились их применять.)

− Как вы открывали новые правила? (Мы смотрели на консультантов, анализировали их действия.)

− Пригодятся ли новые знания элементов в играх? (Конечно.)

− Класс в целом работал хорошо, я вами довольна. Мне бы хотелось, чтобы вы оценили каждый свою деятельность на уроке. Кто может сказать про себя, что работал с полной нагрузкой и доволен собой, сделайте два шага вперед.

Учащиеся делают два шага вперед.

− Кто достаточно трудился, но не использовал свои возможности, сделайте один шаг вперед.

Учащиеся делают один шаг вперед.

− Тот, кто остался на месте, сделайте вывод. Что бы вы хотели изменить на следующем уроке?

Всем спасибо за урок.