**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10 КЛАССА**

**Пояснительная записка**

Урок составлен на основе рабочей программы для 10-х классов. Затруднительным и новым для обучающихся является то, что они сами должны проявить творчество и фантазию: придумать и подобрать упражнения, соответствующие заданию на уроке. Сложно отойти от традиционных форм восприятия на уроке, необходимо максимально проявлять внимание и включать в работу логическое мышление.

Работа в группах помогает ребятам мыслить творчески и креативно, в общении они совместно решают поставленные задачи, находят и объясняют ошибки друг друга, выслушивая каждого участника в группе, с уважением относятся к его выбору и мнению. Применение Сингапурской системы обучения помогает раскрыться обучающимся с новой стороны, так как главным на уроке является сам ученик и его деятельность, а учитель будет помощником, наставником. Дети, работая самостоятельно, ответственно подходят к выполнению заданий, проявляя инициативу в выборе упражнений и в обсуждении практической деятельности. Положительная сторона учебной игры в конце основной части хороша тем, что обучающиеся могут в ней проявить все полученные ранее знания, раскрыть свои технические и тактические способности на максимально качественном уровне.

На протяжении всего урока происходит развитие двигательной активности: ловкости и быстроты внимания при выполнении упражнений с передачей мяча в подготовительной части урока во время разминки, и в основной части при закреплении техники передач. Развитие координации, точности движений и меткости - при выполнении обучающихся передач.

Активизация познавательной деятельности развивается при решении поставленных задач, например, в разминке надо обсудить, какое упражнение понравилось больше всего и почему, какие мышцы участвовали в процессе выполнения этого упражнения. В основной части обучающимся предлагается продумать упражнения с передачей мяча, и здесь дети узнают, что есть множество способов передачи мяча, они пополняют багаж знаний друг друга. При закреплении техники приема и передачи мяча после устного указания учителем конкретного способа, ученики должны, после обдумывания, точно воспроизвести нужный способ.

Если ученик ошибается – не беда, это показатель того, что у него собственное восприятие заданного упражнения, а ошибся потому, что необдуманно подошёл к выполнению задания. В учебной игре особенно развивается познавательная активность, так как здесь необходимо быстро принять решение и применить ту или иную реакцию, тот или иной способ или приём, изученный ранее. Иногда случается, что обучающиеся, в зависимости от изменяющейся обстановки, применяют необходимые в данных условиях не изученные ранее приёмы, они действуют оперативно, критично и творчески подходят к ситуации.

Подготовительная часть урока направлена на организацию внимания обучающихся, ознакомление их с планом работы на уроке. Определение партнёра для работы в парах в учебной игре (положительное - ребята выбирают партнёра по желанию, по интересу. Это в значительной мере повышает эмоциональный фон на уроке) позволяет экономить время на уроке.

Проведение разминки разогревает, подготавливает и настраивает организм на работу в основной части урока. Заключительная часть урока подводит итог всей деятельности обучающихся на уроке, оценивается работа в группах, парах, индивидуальная работа, оценивается творческая активность в обсуждении с обучающимися, с группами, в которых они работали. Выясняются слабые и сильные стороны. Сами обучающиеся дают оценку своей деятельности.

***Тезаурус - специальная терминология***

**Конэрс** - обучающая структура. Ученики распределяются по залу в зависимости от местоположения опорного сигнала выбранного варианта ответа.

**Хай Файв** - поднятая рука вверх – жест на привлечение внимания

**Сингл Раунд Робин** – «однократный раунд робин» - обучающая структура, в которой обучающиеся проговаривают ответы по кругу один раз.

**Финк Райт Раунд Робин** – «подумай - запиши (сделай) – обсуди в команде». Во время выполнения данной структуры участники обдумывают высказывание или ответ на какой-либо вопрос, записывают (выполняют двигательные действия) и по очереди обсуждают свои ответы в команде.

**Таймд Раунд Робин (Timed Round Robin)** - «раунд робин в течение определенного  времениобучающая  структура,  в  которой  каждый ученик проговаривает (демонстрирует) ответ в команде по кругу в течение определенного количества времени.

**Менедж Мэт** (карточки) - управление классом **Раунд Тэйбл** (ответ по кругу, запись на листе) **Таймд Пэа Шэа** (обмен ответами с партнёрами за опр. время) **Микс Фриз Групп** (разминка) **Микс Пэа Шэа** (смешивание под музыку)

**Релли Робин (Rally Robin)** - обучающая структура, в которой два участника поочередно обмениваются короткими ответами в виде списка.

**ТЕМА: «Совершенствование навыков владения основными индивидуальными техническими приемами игры в волейбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель деятельности учителя** | Способствовать совершенствованию навыков владения основными индивидуальными техническими приемами игры в волейбол. |
| **Задачи урока** | **I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**  1. Обучать технике приема мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.  2. Совершенствовать основные индивидуальные технические приемы игры в волейбол:  прием и передача двумя руками сверху; прием и передача двумя руками снизу.  3. Активизация прикладных знаний и умений.  **II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:**  1. Развивать скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих и основных упражнений.  2. Формировать готовность школьников к действиям в экстремальных ситуациях.  3. Формировать умение выделять главное, сравнивать, систематизировать и применять на практике полученную информацию.  **III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**  1. Отрабатывать умение взаимодействовать друг с другом.  2. Воспитывать творческое отношение к своей деятельности.  3. Формировать интерес и потребности в занятиям физической культурой. |
| **Тип урока** | Урок общеметодологический, интегрированный. |
| **Планируемые  образовательные  результаты** | ***Предметные***  *научатся:*  определять физические качества (координации движения, быстроты, силы), анализировать и подбирать двигательные действия, направленные на их развитие;  *получат возможность научиться:* соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале во время выполнения заданий на уроке; мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.  ***Метапредметные***  *познавательные –* овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; обобщать собственное представление; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;  *коммуникативные* – научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;  *регулятивные –* обретают умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении заданий в игре; вносить необходимые коррективы в действие после их завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Личностные:*** сформируется уважительного отношения внутри команды и к сопернику; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| **Методы и формы обучения** | Метод: объяснительно-иллюстративный;  Формы: индивидуальная, фронтальная, поточная. |
| **Образовательные  ресурсы** | Проектор, ноутбук, экран, маты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, фишки, секундомер, свисток. |

**Модель урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Содержание деятельности участников урока | | | | Дозировка | Организационно – методические указания | | УУД |
|  | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | | |
| **Подготовительная часть урока –15 мин.** | | | | | | | |  |
| 1.Организационный момент. | Построение обучающихся в одну шеренгу.  Приветствие участников урока. | Обучающиеся построены в одну шеренгу. Выполняют действия под команды учителя. | | | 30 сек | Становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте, ребята! Обратить внимание на спортивную форму, прически учениц, самочувствие обучающихся. | | ***Личностные:*** понимают значение занятий физическими упражнениями для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся показать хорошие результаты в двигательных действиях и в ответах на вопросы во время занятия. |
| 3.Мотивация. Сообщение темы и задач урока.  http://bmsi.ru/_uf/images/111-9.jpg | Сообщение темы и задач урока:  «Тема нашего сегодняшнего урока «Совершенствование навыков владения основными  индивидуальными техническими приемами игры в волейбол».  Задачи: обучение технике приема мяча сверху двумя руками с падением на спину, развитие скоростно-силовых качеств с помощью общеразвивающих и основных упражнений. | Активизируют учебную деятельность по поиску способов их решения.  Настроить обучающихся на сотрудничество. | | | 30 сек | Напомнить о соблюдении требований техники безопасности на уроке. | |
| 4. Актуализация знаний. Применение обучающей структуры «Конэрс» (углов)  &Fcy;&Icy;&Zcy;&Icy;&CHcy;&IEcy;&Scy;&Kcy;&Icy;&IEcy; &Kcy;&Acy;&CHcy;&IEcy;&Scy;&Tcy;&Vcy;&Acy; - &Ecy;&Tcy;&Ocy; &Fcy;&Ucy;&Ncy;&Kcy;&TScy;&Icy;&Ocy;&Ncy;&Acy;&Lcy;&SOFTcy;&Ncy;&Ycy;&IEcy; &Scy;&Vcy;&Ocy;&Jcy;&Scy;&Tcy;&Vcy;&Acy; &Ocy;&Rcy;&Gcy;&Acy;&Ncy;&Icy;&Zcy;&Mcy;&Acy;, &KHcy;&Acy;&Rcy;&Acy;&Kcy;&Tcy;&IEcy;&Rcy;&Icy;&Zcy;&Ucy;&YUcy;&SHCHcy;&Icy;&IEcy; &Ocy;&Dcy;&Acy;&Rcy;&IEcy;&Ncy;&Ncy;&Ocy;&Scy;&Tcy;&SOFTcy; &CHcy;&IEcy;&Lcy;&Ocy;&Vcy;&IEcy;&Kcy;&Acy;. | Как вы думаете, какие качества необходимы волейболисту? В каких видах спорта еще нужны эти качества? Вы видите на стене плакаты с видами спорта. Подойдите к тому плакату, где как вы думаете нужны такие же физические качества. В своей группе найдите пару и объясните почему?  Ведет опрос о причине своего выбора по одному из каждой группы. | Активизируют учебную деятельность по поиску способов их решения. | | | 1мин | По углам зала висят таблички  Футбол, Баскетбол, Гимнастика, Плавание  Объяснения выполняются по 15 секунд времени, класс!!! Да!!! Таймд-пэа-шэа. (обмен ответами с партнёрами за опр. время) | |
| 5. Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока.  http://deti-vsport.ru/userfiles/images/news/1379068114_hodba.jpg | ***Ходьба:***  1.на носках, растирать ладони;  2.на пятках, руки за голову;  3. перекатом с пятки на носок, сжимать-разжимать пальцы, руки в стороны | Выполняют упражнение в ходьбе | | | 1 круг | Класс! Направо! За направляющим в обход налево – шагом марш!  Во время движения обучающихся по кругу, учитель находится вне круга, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом | |
| 6.Подготовить организм обучающихся к работе в основной части урока.  http://www.syl.ru/misc/i/ai/153981/507456.jpg | Бег  1. по кругу в колонне по одному;  2.бег спиной вперед  3.приставным (скрестным)  шагом  4.выполнение специальных  беговых упражнений  Ходьба с восстановлением  дыхания | Выполняют упражнения в беге  Самостоятельно выполняют упражнения в восстановлении после бега | | | 2 мин  30сек | Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге. | |  |
| 7.Организовать выполнение  ОРУ на месте.  Применение структуры Микс-Фриз Групп (создание групп под музыку)  http://ligazdorovja.my1.ru/93/razm.jpg | Объясняет: «Ребята, после остановки сигнала музыки вы должны объединиться в группы по столько человек, сколько будет ответом на вопрос: Какой идет сейчас месяц? | Выполняют команды и распоряжения учителя для перестроения и выполнения ОРУ на месте | | | 10сек | После остановки музыки или сигнала свистком ученики быстро встают по четверо.  Если нечётное количество, то обучающихся организуются в пятёрки. | |  |
| 8. Укрепить мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины. Развить гибкость  Применение структуры Сингл Раунд Робин  http://yourcracy.com/uploads/news/537880331365016261_b.jpg | Задает задание.  Показывая друг другу упражнения, выполняем общеразвивающие упражнения по очереди | 30” - продумать упражнения для разминки №1-показывает упражнения, №2,3,4 – повторяют эти упражнения  №2-показывает, №1,3,4-повторяют  №3-показывает, №4,1,2-повторяют  №4-показывает, №1,2,3-повторяют  30” – обсуждение выполненных упражнений | | | 6-8 раз  1мин  1мин  1мин  1мин - | №5 выполняет упражнения и дополняет обучающихся , подсказывает новые упражнения. Показ должен  быть приближен к идеальному,  упражнения сопровождать подсчётом.  Обсудить какое упражнение понравилось больше всего и почему, какие мышцы участвовали в процессе выполнения этого упражнения.  Какое упражнение не понравилось больше всего и почему, какие мышцы участвовали в процессе выполнения этого упражнения. | |  |
| Применение структуры Микс-Пэа – Шэа  http://mektep1.kz/sites/default/files/pictures/news/09-04-15/b7373979868b5db0fd3b0e5c41941a2a.jpg | Объясняет.  Ребята, после подачи сигнала (под музыку) начинайте движения по залу, а после второго сигнала (остановки музыки) найдите себе пару. Подготовьте маты для следующего упражнения. | Выполняют определенные действия, подготавливают маты для работы в основной части урока | | | 40сек | Под музыку после сигнала свистком ученики миксуются, двигаясь по залу.  После остановки музыки или сигнала свистком ученики быстро встают парами.  Ученики образуют пару с ближайшим к ним учеником и «дают пять» | |  |
| **Основная часть урока – 25 мин.** | | | | | | | | |
| 1.Обучение технике приема мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.  Применение структуры Релли Робин.  http://gendocs.ru/gendocs/docs/39/38647/conv_1/file1_html_m197d3c71.png  2.Совершенствование основные индивидуально-  технических  приемов игры в волейбол:  а) прием и передача двумя руками сверху;  б) прием и передача двумя руками снизу.  Применение структуры Микс-Фриз -Групп  Таймд Раунд Робин  http://www.sports.com.ua/.db/100553/h550/irina_komissarova_vakifbank.jpg  http://plotik.net/_ph/1/788474897.jpg | 1. Рассказ и показ упражнения в целом.  Подводящие упражнения  И.п. низкая стойка. Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед-назад. Возвращение в и.п. (одну ногу согнуть в колене, а другой(маховой) выполнить энергичное маховое движение вперед-вниз).  2. И.п. низкая стойка. Падение назад перекатом на спину. Возвращение в и.п.  3. Падение назад перекатом на спину с теннисным мячом в руках.  4. Имитация приема мяча сверху двумя руками в падении назад перекатом стоя на месте.  5. Прием мяча, наброшенного партнером.  Организует уборку гимнастических матов.  Объясняет объединение обучающихся в группы с помощью структуры Микс-Фриз Групп . Объясняет упражнения:  Прием и передача мяча двумя руками сверху.  Прием и передача мяча  двумя руками снизу.  Далее  обучение продолжаем  методом круговой  тренировки | | | Обучающиеся работают в парах. Они следят друг за другом, исправляют ошибки друг у друга. Соблюдают правила техники безопасности, выполняя упражнения.  Обсуждают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.  Каждая пара убирает свой мат.  С помощью ответа на вопрос учителя объединяются в группы по 4 человека.  №1- выполняет верхнюю передачу и  нижнюю передачу по очереди №2,№3, №4  15” – обсуждение техники выполнения упражнения  №2- выполняет верхнюю передачу и 1мин нижнюю по очереди №3,№4, №1  15”-обсуждение правильного(неправильного) выполнения упражнения  №3- выполняет верхнюю и нижнюю передачу по очереди №4,№1, №2  15”-обсуждение возникающих ошибок  №4- выполняет верхнюю и нижнюю передачу по очереди №2,№3, №4  15”-обсуждение и исправление ошибок  Выполняют упражненупражнения ,  проверяют друг у друга  положение рук и  кистей и помогают устранять ошибки | 7мин  3-4раза  3-4 раза  3-4раза  3-4раза  6-8 раз  10мин  1мин  1мин  1мин  1мин  1мин  1мин | Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.  Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры. Обсуждают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  основная стойка волейболиста  – стопы параллельны,  одна нога впереди (левая )  правая тогда, когда игрок левша.  Руки вынесены вперед вверх и согнуты в локтях. Туловище находится в вертикальном положении. Положение кистей образуют ковш, для передачи  вперед большие пальцы вместе, в последней фазе работу завершают указательные пальцы, у которых последние фаланги  должны быть в середине мяча.  Для тренировки на месте (школа волейбола), большие пальцы и указательные параллельны друг к другу, мяч проваливается на  одну третью часть. | ***Познавательные:****общеучебные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели;  *Логические:*осуществляют подбор необходимых технических приёмов.  ***Личностные:*** осознают свои возможности в учении; проявляют упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам.  ***Регулятивные:*** осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь  на объяснения учителя и партнёров по парам; адекватно воспринимают свой результат во время исправления ошибок. | |
| 3.Работа в командах по станциям, по типу круговой тренировки  Применение структуры Микс- Фриз- Групп  Менедж Мэт  1станция  Челночный бег  2 станция.  Передача мяча двумя руками сверху и снизу  http://player.myshared.ru/138973/data/images/img10.png  3станция .  Упражнения для мышц брюшного пресса  4 станция  Набивание мяча в кругу  5 станция  Передача мяча в тройке http://fullref.ru/files/179/d95ac551ae6decd5c6900c51dc2996b3.html_files/60.png | Обучающимся раздать учебные карточки с подробным описанием выполнения упражнений  а) Челночный бег по 6 точкам. В дальние 3 круга разносим кубики боком приставными шагами. В ближние 3 круга разносим спиной вперед. Обратно обычным бегом.  б)передача мяча двумя руками сверху и снизу по 30 сек За 1 минуту набрать определенное количество попаданий по цели на стене  в)упражнения для мышц брюшного пресса  г)набивание мяча, не выходя  из круга. За 1 минуту набрать  набивания двумя руками  снизу за 30 сек. Мяч  посылается вверх не ниже  одного метра.  д) передача мяча в тройке, четвертый - судья, определяющий ошибки при передачах мяча. | | | Обучающиеся работают в группах. Они следят друг за другом, исправляют ошибки друг у друга. Соблюдают правила техники безопасности, выполняя упражнения, с помощью страховки друг у друга.  Обучающиеся выполняют упражнение на максимальное количество раз | 8мин  Выполнение упражнения на количество раз за 1 мин  Выполнение упражнения на количество раз за 1 мин | На каждой линии волейбольной площадки лежат по два гимнастических мата. Кувырок вперед выполнять в группировке  При выполнении равновесия опорная нога – прямая! Каждая группа после выполнения упражнения разбирает свои ошибки. Упражнения выполнять в парах .  Упражнения выполнять в парах .  Капитаны команд записывают результаты сдачи теста на листок бумаги  После выполнения упражнений на всех четырех станциях обучающиеся убирают снаряды и строятся в одну шеренгу | ***Коммуникативны:***обмениваются мнениями, слушают друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку . | |
| **Заключительная часть урока –5мин.** | | | | | | | | |
| Релаксация мышц – мышечное расслабление.  http://mocca.parcye.com/images/101/12/Groepsontspanning_De_Balans.jpg | Выполнить полный вдох и медленный протяжный выдох. Используем элементы аутогенного расслабления (активный метод психотерапии). | | Выполняют упражнение по мышечному расслаблению | | 1мин |  | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; различают физические качества человека.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают оценку учителя, подведение итогов урока. | |
| Рефлексия | все ли довольны своими результатами?  - чувствуете ли сдвиги в освоении приёмов в волейболе?  Отмечает совместно с учениками хорошую работу самых активных, так же выделяет самых старательных. | | Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке. | | 2 мин | Отметить наиболее активных обучающиеся |
| Подведение итогов урока.  Домашнее задание:  Добрые пожелания  Организованный выход из зала  C:\Users\Андрей\Desktop\выпуск 2015\DSC_0447.JPG | Выявление творческих и активных групп.  Подобрать упражнения для развития прыгучести, а также на развитие координации. Повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении.  Мне было очень приятно и интересно работать с вами, понравилась ваша старательность и активность  «Спасибо за урок!»  « До свидания!» | | Слушают учителя. | | 2 мин  1 мин | Следить, что бы маты были сложены аккуратно. Спину в строю держали прямо.  Домашнее задание задаётся в соответствие с результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении.  Из зала выходят организованно, не толкаясь. |

