**Конспект урока по физической культуре (ФГОС)**

**Школа:** МОАУ «СОШ№1р.п. Красные Баки»

**Учитель:** Соколова Александра Андреевна

**Целевая аудитория:**учащиеся

**Класс:**5а

**Тип урока:**комбинированный с применением дистанционного обучения (видеоматериал урока будет выложен в дневнике .ру)

**Раздел:**спортивные игры

**Тема урока:** Технические приемы волейбола.

**Цель урока:** развитие скоростно-силовых качеств через выполнение комплекса упражнений, используемых в спортивной игре Волейбол

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

1. Учить основнымприемам техники и тактики игры: верхний и нижний прием и передачи мяча.
2. Продолжать учить стойкам и перемещениям
3. Формировать у учащихся координационные способности.

**Развивающие задачи (метапредметные результаты):**

1. Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативные УУД).
2. Развивать умение выделять основную информацию урока, определять качество и уровень усвоения знаний (познавательные и рефлексивные УУД).
3. Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивные УУД).
4. Развивать умения выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча (познавательные УУД).
5. Развивать умения выполнять стойки и перемещения на хорошем уровне (познавательные УУД)

**Воспитательные задачи (личностные результаты):**

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия и поступки, потребность вести здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить пути разрешения спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностные УУД).

**Оздоровительная:**

содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

**Время проведения:**30 минут

**Инвентарь:** волейбольные мячи, скакалки, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Методические приемы по организации обучения и воспитания (деятельность) | Планируемые результаты | | |
| **Подготовительная часть (5 мин)** |  | предметные | метапредметные | личностные |
| 1.Организационные моменты. (2 мин) | - Здравствуйте ребята! Сегодня наш урок состоится в режиме онлайн. Обратите внимание на памятку. И начнем мы его как обычно с разминки (видео разминки) |  | **Коммуникативные:** уметь вступать в диалог с учителем и одноклассниками  **Регулятивные:**настрой на рабочую деятельность.  **Познавательные:**извлечение информации из памятки. | Развивать готовность к сотрудничеству, стремление к самостоятельному физическому совершенству |
| 2. ОРУ |  |  |  |  |
| 2.1. ОРУ на месте с мячом (3мин):  2.1.1 И.п. – ноги врозь, руки с мячом вверх. 1-3- рывки руками назад, 4 – И.п.  2.1.2 И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед.1 – поворот в правую сторону, 2 – И.п., 3- поворот в левую сторону, 4 – И.п.  2.1.3 И.п. – ноги врозь, руки с мячом виз. 1-3 – наклоны вперед, 4 –И.п.  2.1.4 Приседания с мячом, руки вперед.  2.1.5 И.п. – о.с.1- выпад правой вперед, 2 –и.п., 3 выпад левой вперед, 4 – и.п.  2.1.6 И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 – мах правой, 2 – И.п., 3 – мах левой, 4 – И.п. | Прогибаемся назад, ноги прямые, руки не сгибаем.  Ноги от пола не отрываем, руки не опускаем, спинку держим прямо.  Ноги прямые, мячом касаемся пола.  Пяточки от пола не отрываем, спинку держим прямо.  Спинку прямо держим.  Ноги прямые, руки не опускаем.  Ребята, в ходе разминки мы использовали следующие упражнения, посмотрите на экран. С каким видом спорта вы ассоциируете данные упражнения (волейбол)  Молодцы! Сегодня мы будем отрабатывать технические приемы волейбола.  - Что вы уже знаете о волейболе? | Уметь выполнять физические упражнения со всеми вместе под счет, уметь выполнять упражнения правильно. | **Коммуникативные:** уметь вступать в диалог с учителем.  **Регулятивные:**  сознательное выполнение упражнений  речевое проговаривание упражнений совместно с учителем,  формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников,  определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  **Познавательные:** определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп. | Самоопределение, смыслообразование. Формирование интереса к занятиям физической культурой, ЗОЖ. |
| **Основная часть(20мини)** |  |  |  |  |
| **1.Нижний прием мяча(5мин)** |  |  |  |  |
| * 1. Рассказ, показ учителя   1.2 Имитация нижнего приема мяча | А сейчас послушайте новый материал о новых технических приемах. В волейболе существуют верхний и нижний прием мяча. Нижний прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Ладошка вкладывается в ладошку и обе кисти отгибаются внизу и в приеме мяча не участвуют, ножки согнуты.  Смотрим на меня.  Принимаем стойку волейболиста. И работаем имитацию нижнего приема мяча. Ножки согнуты в коленях, руки прямые руки, работают вперед-вверх.  Хорошо! Я предлагаю вам посмотреть видеоматериал нижнего приема мяча. | Описывать технику приема мяча снизу двумя руками.  Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки  Демонстрировать технику нижнего приема мяча.  Знать как выполнять нижний прием мяча. | **Коммуникативные:**уметь слушать учителя, одноклассников;  Работать над формированием доброжелательности, сдержанности и уважения к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  **Регулятивные:**  видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.  **Познавательные:** уметь выполнять имитацию нижнего приема мяча. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совлада- ния и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. |
| **1.Верхний прием мяча (5мин)** | А сейчас переходим к верхнему приему мяча. Внимание на меня. |  |  |  |
| * 1. Рассказ, показ учителя   2. Имитация верхнего приема мяча | Верхний прием выполняется в стойке волейболиста – ноги согнуты в коленях, руки находятся на уровне лба, большой и указательный пальцы образуют треугольник, остальные пальцы помогают в приеме, локти на ширине плеч.  Принимаем стойку волейболиста и выполняем имитацию верхнего приема мяча. Хорошо! Предлагаю вам посмотреть видеосюжет верхнего приема мяча. | Описывать технику приема мяча верху двумя руками.  Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику верхнего приема мяча.  Знать как выполнять верхний прием мяча. | **Коммуникативные:**уметь слушать учителя, одноклассников.  **Регулятивные:** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.  **Познавательные:** уметь выполнять имитацию нижнего приема мяча. | Формировать выносливость, силу воли при выполнении физически сложных упражнений |
| **2. Стойки и перемещения (5 мин)** |  |  |  |  |
| 2.1.Прыжком принимаем стойки. | А сейчас мы с вами вспомним стойки и перемещения, которые необходимы при выполнении верхнего и нижнего приема мяча. По свистку самостоятельно прыжком принимаем стойку волейболиста нижний прием мяча. Приготовились! (свисток) Молодцы!  Следующее упражнение. По свистку самостоятельно принимаем прыжком стойку волейболиста верхний прием мяча. Приготовились! (свисток) Молодцы!  Ребята предлагаю вам посмотреть видео сюжет и назвать какие ошибки допустил игрок? Почему так делать нельзя?  Здорово! | Описывать технику стоек и перемещений.  Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику стоек и перемещений волейболиста.  Знать как выполнять стойки и перемещения. | **Коммуникативные:**уметь слушать учителя, одноклассников.  **Регулятивные:** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями, уметь выполнять упражнения по свистку.  **Познавательные:** уметь выполнять стойки и перемещения. | Самоопределение, формирование выносливости, силы воли при выполнении физически сложных упражнений.  Сохранение доброжелательного отношение друг к другу. |
| **4.Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств. (5мин)** | Ребята, любая игра требует сил, выносливости, быстроты, ловкости, поэтому я предлагаю вам следующие упражнения, их мы будем выполнять по свистку. |  |  |  |
| 4.1Прыжки через скакалку  4.2Приседания  4.3Подъемы на носки. | Упражнение выполняется на двух ногах. 2 подхода по 30 сек., отдых 30 сек. Взяли скакалки. Приготовились!  Ножки на ширине плеч, спина прямая, руки за головой в замок.2 подхода по 15 раз, отдых 30 сек. Приготовились! Начали! Выполняем самостоятельно  Нам понадобиться стул. Ставим боком. Руками держимся о спинку стула. Спина прямая, пятки поднимаем как можно выше, упражнение выполняется медленно3 подхода по 15 раз, отдых 30 сек.Приготовились! Начали! Выполняем самостоятельно. Выполняем дыхательные упражнения. | Знать как правильно выполнять физические упражнения.  Уметь правильно выполнять физические упражнения.  Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. | **Коммуникативные:**уметь слушать учителя, одноклассников.  **Регулятивные:** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями, уметь выполнять упражнения по свистку.  **Познавательные:** уметь выполнять физические упражнения. | Самоопределение, формирование выносливости, силы воли при выполнении физически сложных упражнений. |
| **Заключительная часть(5мин)** |  |  |  |  |
| Организационные моменты, рефлексия. | Итак, ребята. Сегодня мы хорошо поработали.  Какому виду спорта был посвящен наш урок?  Что нового вы узнали? Молодцы!  Открываем эл. Дневники – выбираем сегодняшнее число- урок физкультура – проходим по ссылке, выполняем тест и отправляем мне. На работу у вас 2 мин. Вижу уже! Остальные оценки вы увидите в дневнике.ру.  Нарисуйте пожалуйста волейбольный мяч ввиде смайлика. Спасибо за работу. Будьте здоровы. | Знать, что сегодня выполняли на уроке.  Уметь рассказать о новом материале. | **Коммуникативные:** уметь вступать в диалог с учителем и одноклассниками  **Регулятивные:**  соотнесение известного и неизвестного  **Познавательные:**уметь закрепить новую информацию | Самоопределение, смыслообразование, умение оценивать свои действия. |