**ГККП «Высший технический колледж» г. Щучинск**

**Поурочный план №\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия: | | | Волейбол. Верхняя прямая подача | | | | | | | |
| Наименование модуля /дисциплины: | | | Физическая культура | | | | | | | |
| Подготовил педагог: | | | Рахимжанов Азамат Жетыбаевич | | | | | | | |
| Дата проведения: | | | "\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года | | | Продолжительность: | | | | 90 мин |
| *Общие сведения* | | | | | | | | | | |
| **Курс:**  111 | 1 | | **Группа:** | | МТ-11 | **Тип занятия:** | | комбинированный | | |
| 1. ***Цели, задачи*** | | | | | | | | | | |
| **Цель обучения:** | | | Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. | | | | | | | |
| **Цель урока:** | | | Выполнять верхнюю прямую подачу, соблюдая технику | | | | | | | |
| **Языковые задачи:** | | | Учащиеся могут применять ключевые термины и понятия.  **Предметная лексика и терминология:**  **Антенна** - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.  **Дриблинг** - характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.  **Зона конфликта** - зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет прием.  **Планер** - планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце нырнуть.  **Эйс (от английского ace )** - очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.  Пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры:  ace - результативная подача навылет  ballinplay - мяч в игре   ball out - мячза  cross-over step – заступ   end line - лицеваялиния   jump serve - подачавпрыжке | | | | | | | |
| **Критерии**  **оценивания:** | | | Все учащиеся смогут:  -охарактеризовать технику выполнения верхней прямой подачи;  -выполнять подводящие упражнения;  - осуществлять верхнюю прямую подачу с искажением техники.  Большинство учащихся смогут:  - выполнять верхнюю прямую подачу, соблюдая технику.  Некоторые учащиеся смогут  - выполнять, технически верно, верхнюю прямую подачу, при этом анализировать свои действия, для того, чтобы подать мяч в ту или иную зону. | | | | | | | |
| 1. ***Оснащение занятия*** | | | | | | | | | | |
| **Учебно-методическое**  **оснащение, справочная**  **литература** | | | | 1. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу,Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 189 с. 2. [Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол](https://www.twirpx.com/file/98313/) — М.: Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с. | | | | | | |
| **Техническое оснащение, материалы** | | | | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток | | | | | | |
| **Место проведение:** | | | | Спортивный зал №1 | | | | | | |
| **Межпредметные связи:** | | | | Биология, НВП, Физика, Английский язык | | | | | | |
| **Предыдущее знания:** | | | | Техника передачи мяча снизу | | | | | | |
| ***4. Ход занятия*** | | | | | | | | | | |
| **Частные задачи** | | **Содержание** | | | | | **Доз-ка** | | **ОМУ** | |
| **Вводно-подготовительная часть 30 мин** | | | | | | | | | | |
| Организовать учащихся к проведению занятия  Совершенствовать выполнения команд | | Построение, приветствие, сообщение цели задач.  Разновидности строевых упражнений на месте  - поворот направо  - кругом  - прыжком налево | | | | | 3 мин  1 мин | | Становись! Равняйсь! Смирно!  Обратить внимание на внешний вид.  «На пра – ВО!»1,2;  «Кру–гом!»1,2  «Прыжком нале – ВО! | |
| Подготовить мышцы тела к предстоящей работе  Восстановить дыхание | | ОРУ в ходьбе по залу:  -руки вверх-ходьба на носках;  -руки в стороны - ходьба на пятках;  - руки на пояс - ходьба на внутренней стороне стопы  -руки на пояс – ходьба на внешней стороне стопы  Бег.  Специально беговые упражнения:  -бег с высоким подниманием бедра;  -бег с захлёстом голени назад;  -бег с махом прямых ног (вперед, назад)  -приставным шагом (пр., лев.боком);  -скрестным шагом (пр., лев.боком);  -выпрыгивание на правой и левой ноге, с круговыми движ-ми рук(назад, вперед)  - ускорение в полную силу по диагонали  -бег спиной вперед  Комплекс ОРУ стоя на месте:  1. И.П. – средняя стойка, руки на пояс, круговые движения головой:  1-4 - влево  1-4 - вправо.  2. И.П. – средняя стойка, руки к плечам, круговые движения руками  1-4 – вперёд  1-4 - назад.  3. И.П. – средняя стойка, руки согнуты в локтях перед грудью:  1-2 – отведение согнутых рук назад  3-4 – прямых.  4. И.П. – средняя стойка, правая рука вверх, левая на пояс, наклоны:  1-2 – наклоны вправо  3-4 – наклоны влево.  5. И.П. - широкая стойка, туловище наклонено вперёд, круговые движения туловищем:  1-4 – влево  1-4 – вправо.  6. И.П. - широкая стойка, наклоны вперёд:  1 – наклон вперёд вправо  2 – наклон вперёд  3 – наклон вперёд влево  4 – И.П.  7. И.П. - основная стойка:  1 – упор присев  2 – упор лёжа  3-4 – то же самое.  8. И.П. – средняя стойка, руки на пояс:  1 – присед руки вперёд  2 – И.П.  3 - присед руки стороны  4 – И.П.  9. И.П. – основная стойка, прыжки со сменой постановки рук:  1-2 – на пояс  3-4 – на плечи  5-6 – руки вверх  7-8 – два хлопка над головой,  на следующие 8 счетов то же самое в обратном положении.  Ходьба на восстановление дыхания | | | | | 5 мин  5 мин  7 мин  8 мин  1 мин | | Контролировать пульс до и после нагрузки  Контролировать амплитуду движений и согласованность роботы рук, ног и туловища.  Следить за правильностью выполнения упражнений  Следить за выполнением под мой счет.  Следить за дыханием.  Ф.О. Форма оценивания: (похвала) | |
| **Основная часть 50 мин** | | | | | | | | | | |
| Закрепить пройденную тему (повторение)  Изучить технику выполнения верхней прямой подачи  Освоить двигательные навыки, необходимые для выполнения верхней прямой подачи  Выполнять верхнюю прямую подачу, соблюдая технику  Закрепить полученные навыки | | Выполнение передачи мяча снизу в парах  Теория  И.П. - стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса; 1) Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;  2) Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову; 3) При ударе правая рука резко разгибается, туловищеподается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ЛАДОНЬЮ сверху - сзади по мячу.  **Дескриптор:***Обучающийся*  - Знает технику выполнения верхней прямой подачи  Подводящие упражнения:  1) Многократное подбрасывание мяча из И.П.  2) Подбрасывание мяча и замах.  3) Имитация подачи в целом без мяча  4)Имитация подачи в целом без мяча с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.  5) Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах.  **Дескриптор:***Обучающийся*  -Выполняет подводящие упражнения  Специальные упражнения:  1) Верхняя прямая подача с лицевой линии. Задача – перебить мяч через сетку. Засчитываются попадания мяча в площадку соперника, без заступа линии. (10 попыток).  **Дескриптор:***Обучающийся*  - Выполняетверхнюю прямую подачу по технике и соблюдая все условия задания 6-7 раз из 10.  2) Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.  **Дескриптор:***Обучающийся*  - Выполняетверхнюю прямую подачу по технике и соблюдая все условия задания, при этом оценивает и анализирует свои действия для того, что бы мяч был направлен в левую или правую часть площадки.  3) Подачи в определенные зоны.  **Дескриптор:***Обучающийся*  - Выполняет верхнюю прямую подачу по технике и соблюдая все условия задания, при этом оценивает и анализирует свои действия для того, что бы мяч был направлен в определенную зону площадки.  Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях:  "Снайперы" - площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки по очереди одной команды (или из каждой команды) выполняют подачи. Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды. Варианты: 1) каждый игрок может выполнить не по одной, а по несколько подач (2-5); 2) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон | | | | | 8-10мин  5 мин  5-7 мин  15-20 мин  5-7мин | | Контролировать технику выполнения  План - конспект урока "Верхняя прямая подача мяча"  Контролировать технику выполнения  Вносить коррективы, при необходимости  Контролировать технику выполнения  Вносить коррективы, при необходимости  Исправлять технические ошибки при выполнении упражнений  Контролировать технику выполнения  Вносить коррективы, при необходимости  Исправлять технические ошибки при выполнении упражнений  Форма оценивания: формативное оценивание | |
| Спортивные игры | | Учебная игра в волейбол, применяя полученные навыки верхней прямой подачи | | | | | 10 мин | | Игра по правилам соревнований | |
| **Заключительная часть 10 мин** | | | | | | | | | | |
| Способствовать восстановлению функционального состояния организма. | | 1. Построение. 2. Подведение итогов урока 3. Рефлексия. По очереди бросать мяч со словами, продолжи фразу:   - Я узнал….  - Я научился….  - Я проявил себя….  - Я смогу применить…..  4. Домашнее задание.  Упражнения для развития силы:  Отжимания (юн.) – 8п. по 15 раз;  Пресс (дев.) - 8п. по 15 раз;  Приседания (юн.и дев.) 8п по 15 раз. | | | | | 1 мин  4 мин  5 мин | | Становись!  Равняйсь!  Смирно!  Передача мяча друг другу с фразами | |