**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 7-А КЛАССА УРОК № 26**

***Дата урока: 26.11.2024***

***Учитель:* Буймистер В.О.**

***Тема урока: (Волейбол)Т.Б. Тренировочная игра.***

***Цель урока:*** ***Совершенствование техники ранее разученных элементов выполняя их в связке.***

 ***Планируемые результаты:***

***Личностные (УУД):***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***Предметные результаты обучения:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***Метапредметные результаты  обучения:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***Оборудование: свисток, фишки, волейбольные мячи, волейбольная сетка.***

*Тип урока: совершенствование.*

***Место проведения: спортивный зал.***

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка урока** | **Организационно-методические****Указания** |
| **Подготовительная** **часть 15 мин.** | 1. Построение, приветствие, расчет по порядку, тема урока, ТБ | 2 мин. | Обратить на внешний вид учащихся, отметить отсутствующих. |
| 2. Пульсометрия | 15 сек. | Правильно находить пульс и считать. |
| 3. Стр-е упр-я  | 1 мин. | Команды подавать четко. Повороты и перестроения сопровождать подсчетом. |
| 4. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе | 1 мин. | Следить за правильной осанкой учащихся. |
| 5. Бег: медленный, с ускорением, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед, прямыми ногами вперед, с изменением направления движения «змейкой».  | 3 мин. | Следить за дистанцией и за дыханием. |
| 6. Ходьба с упражнением на восстановления дыхания | 30 сек. | Следить за дыханием |
| 7.Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ. | 30 сек. |  |
| 8. Пульсометрия | 15 сек. | Правильно находить пульс и считать. |
| 9. ОРУ в разомкнутом строю:1. И. п.— сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.  1- руки вверх, правую ногу назад за носок  2- И.п.  3- Тоже левой. 4- И.п. | 6 мин.3-5 р. | Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положение, правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи развернуты, ноги не согнуты. |
| 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой 1- 4- Влево; 1-4- Вправо. | 5-6 р. |  |
| 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.  Повороты туловища 1- Поворот туловища вправо. 2- И.п. 3-Тоже влево. 4-И.п. | 5-6 р. |  |
| 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. «Мельница» 1- к левой ноге; 2- к правой 3- к левой; 4- к правой | 4-5 р. |  |
| 5. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. Присед. 1- присед 2- и.п. 3- присед 4- и.п.Ходьба на месте. | 5-6 р. |  |
| 6. И. п.— сомкнутая стойка, руки на пояс. Выпады. 1-Выпад левой ногой вперед. 2-И.п. 3- Тоже левой. 4-И.п. | 5-6 р. |  |
| 7. И. п.— сомкнутая стойка, руки на колени. Круговые движения в коленном суставе. 1- 4- в левую сторону; 1- 4- в правую. | 5-6 р. |  |
| 8. Упражнение на восстановления дыханиеИ. п.— левая нога в сторону на носок, руки на пояс. Круговые движения в голеностопном суставе. 1-4- во внутрь; 1-4- наружу. | 30 сек. | Следить за правильным выполнением упражнения. |
| **Основная** **часть 25 мин.** | 1. Расположение занимающихся показано на рисунке.http://voleybol-ksendzov.ru/wp-content/uploads/2012/06/R1.jpgУ тренера находятся мячи. Тренер направляет мяч в зону 3, откуда выполняется передача для нападающего удара в зону 2, или 4, поочередно, или же в любой последовательности (в зависимости от задания). Занимающиеся зон 2 и 4 производят нападающий удар, или обманный удар. Игроки зон 2, 3 и 4 на противоположной стороне организуют групповой блок, причем свободный от блока обязан страховать блокирующих. | 12 мин. |  |
| 2. Занимающиеся расположены, как показано на рисунке.http://voleybol-ksendzov.ru/wp-content/uploads/2012/06/R11.jpgИгрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара поочередно, в зону 2, или 4, откуда производится нападающий удар по линии в зону 5, или 1, соответственно. Игроки, защищающие эти зоны, направляют мяч игроку зоны 6, который направляет мяч через сетку, игроку  3 и т. д. | 12 мин. |  |
| 2. Пульсометрия | 30 сек | Правильно находить пульс и считать. |
| 3. Упражнение на восстановления дыхание. | 30 сек | Следить за правильным выполнением упражнения. |
| **Заключительная** **часть 5 мин.** | 1.Построение в одну шеренгу. | 1 мин. |  |
| 2.Пульсометрия | 60 сек | Правильно находить пульс и считать. |
| 3.Подведение итогов урока, выставление оценок, организованный уход с урока. | 3 мин. |  |