**Урок 5 класс с ИКТ**

**Тема: «Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей»**

**Цели урока:**

1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по волейболу;
2. Проведение ОРУ с набивным мячом, специальные беговые упражнения;
3. Познакомить учеников со стойкой игрока, перемещениями в стойке игрока: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, эстафет.

**Планируемые результаты обучения:**

***Предметные*:** формирование знаний: иметь первоначальные представления о стойке игрока в волейболе, перемещениях в этой стойке; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с набивным мячом и эстафет.

***Метапредметные:*** формирование умений: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

***Личностные:*** формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Инвентарь:*** секундомер, свисток, набивные мячи, 2-4 волейбольных мяча, 2-4 конуса, инструкция по ТБ.

**Ход урока:**

**I.Вводная часть**

1.Построение. Организационные команды.

2.Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила проведения спортивных игр могут называть сами ученики.

- Класс! Направо! (*Выполняется разминочный бег 3 минуты. Затем класс переходит на шаг, выполняются дыхательные упражнения. Ученики берут набивные мячи и выстраиваются для разминки.)*

3.Разминка с набивными мячами. (Приложение)

- Класс! На первый, второй рассчитайсь! Первые номера остаются на месте, вторые – напротив, влево (вправо) на вытянутые руки, разомкнись!

**II.Основная часть**

**Просмотр видеоролика по технике выполнения стоек и перемещений в волейболе.**

**Обсуждение техники .**

**Выполнение техники на правктике.**

1.Стойка волейболиста

- Определение слова «стойка» весьма простое – это удобное исходное положение волейболиста. В этом положении ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и направлены вперед. (Учитель показывает правильную стойку и просит учеников повторить её.

Выполняется упражнение (4-5 раз): по сигналу ученики расслабляются и встают в удобную позу, по второму сигналу принимают стойку волейболиста

2.Перемещения в стойке волейболиста

Обычно в волейболе применяется приставной шаг, который может выполняться вперед, назад, влево, вправо. Движение начинается с ноги, которая расположена ближе к направлению перемещения. Также можно использовать двойной шаг. Он применяется, когда необходимо быстро выйти к мячу. Тогда движение начинается с дальней к направлению движения ноги. Можно применять и бег, когда приходится перемещаться на большое расстояние, для выполнения нападающего удара или улетающего мяча от своего игрока и др.

Выполняется упражнение:

-приставным шагом вправо-влево, вперед-назад;

-двойной шаг (в разные стороны)

-бег (в разные стороны)

Во время выполнения команд бега и двойного шага ,надо выполнять короткие рывки, сымитировать пойманный или отбитый мяч, остановиться в стойке волейболиста, сделать паузу, как бы дождались нового летящего мяча и снова на него отреагировать и т.д. Команды даются в разнобой, ученики должны научиться легко перестриваться под различные варианты перемещений.

3.Эстафета с волейбольными мячами.

Класс делится на 2-4 команды.

-И.п. – мяч у второго. Первый бежит до конуса, разворачивается, принимает стойку волейболиста, а второй бросает ему мяч в руки. Первый ловит мяч. Бежит обратно, передает эстафету второму, коснувшись его рукой, а мяч передает третьему, сам идет в конец колонны и т.д.

Ошибки: не принял стойку волейболиста, мяч ударился о пол, прежде чем был пойман. Каждая ошибка – плюс 3 сек.

-И.п. – мяч у первого. Выполняется бег спиной вперед. Как только первый добежит до конуса, бросает мяч второму, затем бежит к нему и передает эстафету касание руки. Второй, как только поймает мяч, разворачивается спиной по направлению движения и ждет касания.

-И.п. – направляющий сидит на полу, спиной по направлению движения, мяч в руках. По сигналу первый встает, разворачивается, лицом вперед бежит к конусу, кладет на него мяч и возвращается бегом обратно. В это время второй уже садиться и ждет касания. Как только его коснулись (передали эстафету), он вскакивает и бежит к мячу, берет его, возвращается, кладет на ноги сидящего третьего. Как только тот получает мяч, то может вставать и бежать к конусу, где снова кладет мяч и т.д.

**III. Заключительная часть**

Эстафета заканчивается за 4-5 минут до конца урока. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится построение в одну шеренгу. Учитель подводит итоги эстафеты и урока. Хвалит учеников за внимательность, быстроту, взаимопомощь и взаимовыручку, честную игру и т.п.

**Домашнее задание**

Прочитать текст «Волейбол. Основные приемы игры. Стойка и перемещения» на стр.118, 119 учебника М.Я. Виленского

**Приложение.** Разминка с набивным мячом:

И.п. – основная стойка, мяч в руках. На счет раз – мяч вперед, на счет два – мяч вверх, на счет три – мяч за голову, повторить 4 раза.

И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч в руках. Под счет до 4 – круговые движения прямыми руками с мячом вправо, на счет 5-8 – влево. Повторить 2 раза.

И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет раз, наклон, коснуться мячом пола, на счет два – в наклоне мяч вперед (между ног), на счет три – в наклоне коснуться пола, на счет четыре – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

И.п. – основная стойка ноги врозь, мяч перед грудью. На счет раз, поворот туловища направо, руки вперед, на счет два вернуться в исходное положение, на счет три, поворот туловища влево, руки вперед, на счет четыре, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

И.п. – мяч на полу, опираться о мяч руками (упор лежа). На счет раз-два – отжимания от мяча. Повторить 8 раз. Удерживать равновесие.

И.п. – основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет раз прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом, на счет два, прыжок в основную стойку. Повторить 4 раза.

И.п. – основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет раз, прыжок в стойку правая нога впереди, мяч между правой и левой ногой, на счет два, вернуться в исходное положение, на счет три-четыре – то же, но другой ногой. Повторить 4 раза.