Конспект урока: № по «Волейболу»

Для учащихся 7 класса

Тип урока: Обучение.

 Инвентарь и оборудование: Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер.

 Место проведения:  (спортивный зал)

Дата проведения:

Цели урока: Создание условий для выполнения атакующих действий в игре волейбол.

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Обучить технике выполнения комбинации: приём ,передача, нападающий удар

2. Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, смелости.   
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

3. Оздоровительные:   
1. Развивать координационные способности, скоростно – силовые качества.   
2. Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание материала | Дозировка | ОМУ  (организационно-методические указания) |
| Подготовительная 11 минут | 1.Построение  2.Сдача рапорта  3.Приветствие  4.Сообщение задач урока  Повторение поворотов  Дистанция 2 шага  Разновидности ходьбы и бега.  1.Руки вверх ставь на носках «Марш!»,  «Без задания»  2.Руки за голову ставь на пятках «Марш!»  «Без задания»  3.Руки на пояс ставь перекаты с пятки на носок «Марш!»  «Без задания»  4. Руки вперёд ставь в полуприсиде «Марш!»  «Без задания»  5. Руки произвольно ставь в полном приседе «Марш!»  «Без задания»  Бегом «Марш!»  По диагонали :  - Приставным шагом :до середины правым боком от середины левым боком «Марш» !  «Без задания»  - Вращение руками вперёд ,до середины вперёд от середины назад. «Марш»!  «Без задания»  -Бег с высоким поднимания бедра «Марш»!  «Без задания»  -Бег захлёстом голени «Марш!»  «Без задания»  -Выпрыгивания с ноги на ногу « Марш!»  «Без задания»  - бег с ускорением «Марш!»  «Без задания»  - Бег  Шагом «Марш!»  Восстановление дыхания  Перестроение в колонну по 4  ОРУ на месте:   1. И.п – руки к плечам   1.Руки вверх подняться на носки.  2. И.п   * 1. то же  1. И.п. – то же   1-4 .Вращения в плечевом суставе вперёд.  5-8 то же назад.   1. И. п- Руки на пояс.   1-Поворот в левую сторону  2- И. п  3-4 – то же вправо   1. И. п- Руки на поясе ,ноги на ширине плеч. 2. Наклон к левой 3. Наклон 4. Наклон к правой 5. И. п 6. И. п –Пол поворота на право, руки вперёд. 7. Мах левой к правой 8. И. п 9. 4 –то же правой 10. И. п – Руки на пояс ,выпад левой ногой вперёд.   1-3-Пружинище   1. Смена положение ног прыжком. 2. И. п – Руки на пояс. 3. Наклон вперёд 4. Присесть 5. Упор лёжа 6. И.п 7. И. п – То же   1-3 –Прыжки на месте  4. – Поднос ног к груди | 1´*3*0´´  25´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  15´´  1´  5´  6-8 раз  6- 8 раз  6- 8 раз  6- 8 раз  6- 8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на форму занимающихся , проверить учащихся по списку.  Выполнять повороты Направо! Налево! Кругом!  Выше подняться на носки, взгляд направлен вперёд.  Не переходить на полную стопу,следить осанкой.  Выполнять перекат с пятки на носок.  Спина прямая, взгляд направлен вперёд.  Соблюдать дистанцию.  Выше выпрыгнуть вверх ,руки на поясе.  Выполнять с большой амплитудой вращения.  Руки работают разноимённо вдоль туловища, с минимальным продвижением вперёд, стараться пятками коснуться ягодиц.  На каждый шаг.  В мах. Быстром темпе.  В равномерном темпе.  Выполнять вдох выдох руки через строну.  Выше вверх  Выполнять подсчёт  Больше поворот всторону.  Глубже наклон вперёд, ноги в коленях не сгибать.  Выше мах, стараться носком коснуться ладони.  Выполнять подсчёт.  Выполнять подсчёт.  Стараться коленями коснутся груди. |
| Основная 25 минут | 1. Краткая характеристика элемента 2. Объяснение элемента. 3. Демонстрация элемента.     Работа с мячом в парах  1). Передача сверху двумя руками на месте.  - работают с мячом над техникой передач.  - выполняют силовую работу сгибание и разгибание рук в упоре.  2). Передача сверху двумя руками в движении  - работают с мячом над техникой передач.  - выполняют силовую работу темповые прыжки на скакалке на двух ногах  (затем поменяться)  3). Приём мяча двумя руками снизу.  - набрасывает мяч двумя из-за головы -партнёр выполняет приём мяча над собой с последующей передачей двумя сверху, затем поменяться.  4). Передача мяча снизу двумя руками.  - на месте  - с передвижением вперёд  5). Игра с мячом в парах:  - передача сверху двумя руками  - передачи снизу двумя руками  - игра с мячом соединяя оба элемента  Разминка верхнего плечевого пояса:  - хлёсткий удар мячом в центр между партнёрами с места  - то же в прыжке  - то же с ударом по мячу правой  - то же на партнёра(умеренной силой) – партнёр – ловит мяч  партнёр выполняет приём мяча  -передача-приём-удар  Учебная игра в мини волейбол по упрощённым правилам | 3’  3’  2’  2’  2’  3’  10 ´ | индивидуальная работа с мячом  следить за постановкой рук  работа выполняется с ног.  в стойке волейболиста  работа выполняется с ног  двигаться, выходить на мяч  корпус держать прямо не отклоняться  работа кистью  мяч накрывать кистью  отработка точности траектории полёта мяча  сконцентрироваться  передача высокая  применяя в игре все разученные упражнения волейбола  в 3 касания |
| Заключительная 4 минуты | Построение подведение итогов :  1. разобрать ошибки ;  2. Сказать какие были допущенные ошибки, кому нужно подтянуться;  3. выставить оценки за урок. | 4 ´ | - поведение на уроке;  - самостоятельного ученика, пару. |