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.Построение2.Сдача рапорта3.Приветствие4.Сообщение задач урокаПовторение поворотовДистанция 2 шагаРазновидности 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»- БегШагом «Марш!»Восстановление дыханияПерестроение в колонну по 4ОРУ 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 сторону2- И. п3-4 – то же вправо1. 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-Пружинище1. 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 месте4. – Поднос ног к груди | 1´*3*0´´25´´15´´15´´15´´15´´15´´15´´15´´15´´15´´15´´15´´1´5´6-8 раз6- 8 раз6- 8 раз6- 8 раз6- 8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 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 вверхВыполнять подсчётБольше 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 парах1). 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 вперёд5). Игра с мячом в парах:- передача сверху двумя руками- передачи снизу двумя руками- игра с мячом соединяя оба элементаРазминка 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 мячпартнёр выполняет приём мяча-передача-приём-ударУчебная игра в мини волейбол по упрощённым правилам | 3’3’2’2’2’3’10 ´ | индивидуальная работа с мячомследить за постановкой рукработа выполняется с ног.в стойке волейболистаработа выполняется с ногдвигаться, выходить на мячкорпус держать прямо не отклонятьсяработа кистьюмяч накрывать кистьюотработка точности траектории полёта мячасконцентрироватьсяпередача высокаяприменяя в игре все разученные упражнения волейболав 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. |