Конспект урока:№ по «Волейболу»

Для учащихся 7 класса

Дата проведения урока

Задачи:

1.Закрепление выполнения отдельных элементов техники волейболиста: передвижение в основной стойке.

2. Закрепление выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещения.

3. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические обручи, свисток.

Дата проведения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание материала | Дозировка | ОМУ |
| Вводная часть |  | 12 мин | Спортивная форма |
|  | 1.Построение, объяснение задач урока | 20 сек. |  |
|  | 2.Ходьба в колонне по одному:  - с выполнением задания для мышц рук и кистей;  - в полном приседе. |  |  |
|  | 3. Медленный бег в колонне по одному | 30 сек. |  |
|  | 4. Бег с заданиями  - спиной вперед  - галлом правым и левым боком |  |  |
|  | 5. Восстановление дыхания |  |  |
|  | Перестроение в две шеренги |  | Дист. 1м |
|  | ОРУ с   мячами |  |  |
|  | 1. Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево | 3х3 |  |
|  | 1. Выталкивание вверх над собой | 3х3 | Следить за взаимодействием ног, туловища и рук. |
|  | 1. Броски из-за головы вверх | 8раз | Бросок  выполняют вверх-вперед. |
|  | 1. Прыжки и.п. – мяч на полу на уровне колен перепрыгнуть | 8 раз | Стопы при прыжке не разводить. |
|  | 1. Стоя спиной к партнеру перебрасывание мяча партнеру двумя руками слева направо и наоборот | 4х4 |  |
|  | 1. То же, что ив 5, но передавать мяч вверху над головой, возвращать, прокатив между ног | 4х4 |  |
|  | 1. Приседания с мячом | м.10, д.8 | Мяч на вытянутых руках, пятки от пола не отрывать. |
|  | 1. Выпрыгивание вверх на месте после глубокого приседа. | м.15раз  д.10раз | Ближняя к скамейкам шеренга убирает набивные мячи |
| Основная часть |  | 25 мин |  |
|  | Закрепление техники передвижения в основной стойке волейболиста. |  |  |
|  | Упражнения  1.выпады вправо, влево, вперед и назад из основной стойки.  2. Передвижения в основной стойке: приставными шагами вправо и влево от одной боковой линии волейбольной площадки до другой; бегом лицом вперед от лицевой линии к сетке и обратно спиной вперед. | 2 мин |  |
|  | Перестроение в две шеренги | И беремволейбольные мячи |  |
|  | 1.Передача над собой с различной траекторией полета | 3х3 | Высота подбрасывания не менее 1м. |
|  | 2.Передача сверху двумя руками на месте в парах | 3 минуты | Следить за взаимодействием ног, туловища и рук. |
|  | Перестроение в две колонны |  |  |
|  | 3.Передача сверху двумя руками в движении. | 2 раза | И убирают мячи. |
|  | Эстафеты:   1. «Свеча» Учащиеся делятся на команды с равным количеством игроков. На пол кладут гимнастический обруч. Команда располагается в колонне по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. |  | Побеждает команда, сделавшая больше передач за определенное время. Одновременно могут играть две и более команд. |
|  | 1. «Две верхние передачи» Пред своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему свей команды. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны ит. д. |  | Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.  Упавший мяч на пол поднимает игрок, которому был адресован мяч. |
|  | 1. «Челнок с переносом мячей» класс делят на 3 команды. Команды становятся в колонну по одному на линии старта (лицевая линия площадки).            В него- второй обруч, внутри которого разместить три мяча. По сигналу учителя направляющие игроки команд бегут к первому обручу. От первого обруча ко второму они перемещаются правым боком приставными шагами, берут по одному мячу, возвращаются к первому обручу левым боком  приставными шагами и помещают мяч внутри обруча. |  | Игроки должны перенести из одного в другой все мячи. Побеждает команда, которая быстрее других без ошибок закончит эстафету. |
| Заключительная часть |  | 3мин. |  |
|  | Подведение итогов эстафет. | 30 сек |  |
|  | Подведение итогов урока | 30 сек |  |
|  | Домашнее задание | 1 мин | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |
|  | Выставление оценок | 1мин |  |