Методическая разработка урока   
по волейболу для учащихся 7 класса

План-конспект урока   
по физической культуре для юношей 7 класса

**Место проведения**: спортзал школы

**Тип урока**: групповой

**Вид урока**: волейбол

**Тема урока**: Обучение и совершенствование элементов волейбола.

**Задачи урока**:

1. За­крепить навык нападающего удара с собственного наброса.
2. Совершенствование передачи и приема мяча сверху, снизу в сочетании с развитием быстроты, ловкости, прыгучести.
3. Воспитание волевых качеств и формирование межличностных отношений.

**Инвентарь**: видеокамера, телевизор, свисток, секундомер, волейбольные мячи, сет­ка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть** | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.  Техника безопасности при игре в волейбол. | 30’’  30’’  30’’ | Сделать акцент — профилактика травм паль­цев. |
| Разминка | 7-8’ | Разминку начинать с  - выправления позвоночного столба  - крупные мышцы разогреть  - плечевой пояс, руки  - прыжки  - бег |
| Выправление позвоночника |  |  |
| - стоя | 2-3 раза | Руки вверх, потянуться на носочках – вдох, руки через стороны вниз - выдох |
| - лежа | 4-5 раз | Лежа на спине, носки ног тянуть на себя, натяжение позвоночника |
| Ходьба |  |  |
| - на пятках | 30’’ | Руки за головой в замок вниз смотреть, идти прямо, следить за осанкой |
| - на носочках | 30’’ | Руки вверх, тянуться как можно выше |
| Разогреть крупные мышцы туловища |  |  |
| - прыжки на двух ногах | 5-6 раз | Соблюдать интервал-дистанцию, не приседать глубоко |
| - наклоны в движении | 5-6 раз | Наклоны выполнять на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать, соблюдать интервал-дистанцию |
| Плечевой пояс |  |  |
| - вращение руками в движении | 30’’ | Руки к плечам, вращение выполнять на каждый шаг 5-6 раз вперед, 5-6 раз назад |
| - рывки руками в движении | 30’’ | Руки прямые, натянуты. В локтях не сгибать. Рывок. Выполнять на каждый шаг. Следить за интервалом-дистанцией. |
| Игра «Колдун»  Прыжковые и беговые упражнения | 2’ | Один «Водящий» догоняет, прыгая только на правой ноге. Остальные также имеют право прыгать только на правой ноге. Ученик, которого поймали, становится «Водящим». Далее он догоняет учащихся, прыгая на левой ноге. Следующий «Водящий» догоняет бегом приставными шагами правым боком, другой левым боком и т.д. |
| - бег по кругу | 1 круг |  |
| - бег с подскоком с ноги на ногу | 1’ | Следить за работой рук. Выносить колено вверх вперед, выше-дальше |
| - ходьба | 1 круг |  |
| - ЧСС |  | Измерить пульс за 10 сек., умножить на шесть. Следить за самочувствием учащихся |
| **Основная часть** | - передача мяча в тройках об пол (со сменой мест) | 1,5’ | Передачу мяча заканчивать кистями рук, мяч посылать расчетливо своему партнеру, делая шаг левой ногой вперед – акцент на шаг вперед |
| - передача мяча в тройках ударом мяча в пол (со сменой мест) | 1,5’ | Удар в пол делать также с шагом вперед, следить за техникой выполнения, левую руку использовать как опору. Удар выполнять с силой. |
| - передача мяча в тройках сверху (со сменой мест)  Провести съемку видеокамерой этого задания | 4’ | При приеме мяча руки в локтях согнуты; при передаче мяча выпрямляются. Не допускать потери мяча. Передачу мяча партнеру адресовать точно. Следить за работой рук, с точной фиксацией кистей. Смотреть на кисти – фиксировать!  Разобрать ошибки на экране телевизора. |
|  | - передача мяча в тройках снизу (со сменой мест) | 2’ | При приеме мяча снизу ноги согнуты, руки не поднимать, а движение их к мячу осуществлять за счет разгибания ног. Следить за техникой исполнения. Траектория полета мяча высокая |
|  | Упражнения в тройках |  |  |
|  | Гонка мячей | 2’ | Три игрока стоят у сетки в зонах 4, 3, 2. Трое других располагаются напротив них в 4-5 м от сетки. Игрок зоны 4 поочередно посылает три мяча на партнера, стоящего против него. Тот нижней передачей двумя руками направляет мячи игроку зоны 3. От него следует передача в зону 1, оттуда - в зону 2, затем в зону 6 и, наконец – в зону 4 и т.д. При падении мяча на пол, учитель помогает ввести его снова в гонку. |
|  | Нападающий удар с собственного наброса через сетку | 3’ | Левая нога находится впереди. Следить за техникой выполнения удара. Во время удара – подавать голос. |
|  | Нападающий удар с собственного наброса через сетку в прыжке | 3’ | Во время нападения в прыжке выполнять стопорящий шаг на пятку правой ноги, чтобы горизонтальную скорость разбега перевести в вертикальную скорость. Акцент на прыжок вверх перед ударом. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Групповые упражнения | 2’ | Четыре игрока с мячами располагаются по углам площадки. Пятый их партнер стоит без мыча в центре площадки. Перемещаясь по часовой стрелке поочередно к игрокам с мячами он выполняет прием мяча снизу, наброшенный ему партнерами. По свистку учителя в обратную сторону (против часовой стрелки). Упражнения проводить со сменой игрока в центре |
|  | Учебная игра с заданием | 3’ | Подачи выполнять в прыжке |
| **Заключительная часть** | - проверить пульс | 20’’ |  |
| - легкий бег | полкруга | Бежать свободно, мягко наступая ступнями ног на пол |
| - восстановить дыхание | полкруга | Шагом, подняться руки вверх – вдох, опуститься - выдох |
| - домашнее задание | 30’’ | Измерить утром пульс в покое лежа, затем стоя.  Узнать разницу, сделать выводы. |