План-конспект урока

по физической культуре (волейбол) для учащихся 7 класса

Задачи урока

Образовательные:

1. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу
2. Учебная игра

Оздоровительные:

1. Укрепление ОДА
2. Укрепление ДС, ССС

Воспитательные:

1. Дисциплинированность
2. Воспитание личностных качеств

Методы обучения: словесный, наглядный, игровой

Методы ведения урока: фронтальный, индивидуальный

Место проведения: спортзал

Инвентарь: в/б мячи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ч/У | Частные задачи | Содержание | Д’ | О.М.У |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | Организовать учащихся к предстоящей работеПодготовка учащихся к предстоящим нагрузкам Подготовка ДС, ССС | Построение. Приветствие Сообщение задач урокаУпр. в ходьба- кисти рук в замок, круговые движения кистевых суставах. Марш!- кисти рук замок, волнообразные движения в кистевых суставах. Марш!- круговые движения в локтевых суставах. Марш!4- вперед4- назад- круговые движения в плечевых суставах. Марш!4- вперед4- назад- ходьба на носках, руки вверх. Марш!- ходьба на пятках, руки за спину. Марш!- перекаты с пятки на носок, руки на пояс. Марш!- ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс. Марш!- ходьба на внутренней стороне стопыЧаще шаг!Бегом марш!Упр. в беге- бег с высоким подниманием бедра. Марш! - бег с захлестом голени. Марш!- бег переставными шагами правым боком. Марш!- бег переставными шагами левым боком. Марш!- бег «змейкой»: на лицевой линии перемещение в низкой стойке, на линии нападения в средней стойке, у сетки в высокой стойке. | 1’0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр0,5кр2 кр | Проверить внешний вид учащихся и самочувствиеСпина прямаяРуки прямыеТянемся вышеСпина прямаяВыше поднимаем бедроПеремешаемся без фазы полетаСпиной к сетке не перемешаемся |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ |  Упр. для совершенствования передачи мяча с низу двумя рукамиУпр. на координацию движния  | Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу 1.Передача мяча в парах со средней дистанции.2.Прием мяча над собой и передача мяча партнеру.3.Передача мяча партнеру, поворот на 360 градусов.4.Передача мяча в четверках. После передачи встаем в конец колоны. о о о о5.Передача мяча в тройках. Один стоит у сетки другие у лицевой лини. Тот, кто стоит у сетки выполняет одну длинную, одну короткую верхнюю передачу, те, кто стоят у лицевой линии, один из них бежит, принимает короткую передачу и обратно на лицевую линию, а второй принимает длинную передачу после приема бежит до линии нападения.Учебная игра | 2’2’22515’ | Руки не сгибаем в локтяхНе принимаем на прямых ногах Добегаем до линий и касаемся его  |
| З А К чЛ аЮ сЧ тИ ьТ. | Снять напряжениеСнизить эмоциональный порог | ПостроениеПодведение итогов | 2’ |  |