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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Организовать учащихся к предстоящей работе  Подготовка учащихся к предстоящим нагрузкам  Подготовка ДС, ССС | Построение. Приветствие  Сообщение задач урока  Упр. 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- вперед  4- назад  - круговые движения в плечевых суставах. Марш!  4- вперед  4- 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 стопы  Чаще 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’  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  0,5кр  2 кр | Проверить внешний вид учащихся и самочувствие  Спина прямая  Руки прямые  Тянемся выше  Спина прямая  Выше поднимаем бедро  Перемешаемся без фазы полета  Спиной к сетке не перемешаемся |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Упр. для совершенствования передачи мяча с низу двумя руками  Упр. 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 о  5.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’  2  2  5  15’ | Руки не сгибаем в локтях  Не принимаем на прямых ногах  Добегаем до линий и касаемся его |
| З  А  К ч  Л а  Ю с  Ч т  И ь  Т. | Снять напряжение  Снизить эмоциональный порог | Построение  Подведение итогов | 2’ |  |