Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №15.

**Конспект урока по волейболу в 7-м классе Тема: « Волейбол как средство повышения двигательной активности учащихся»**

Разработала:

учитель по физической культуре

первой квалификационной категории

**Пескова И.А.**

Г. Благодарный 2013

Тема: « Волейбол как средство повышения двигательной активности учащихся»

**Цель урока :** совершенствование техники  выполнения элементов волейбола.

**Образовательные задачи:**

1.Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, технику нижней прямой подачи.

2.Способствовать развитию ловкости, быстроты действий и скорости бега.

**Воспитательные задачи:**

1.Воспитывать собранность и ответственность перед командой за свои действия, смелость, настойчивость, взаимовыручку.

2. Умение анализировать свои действия и поступки

**Место проведения:** спортивный зал

Спортивный инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные (1-2 кг), цветные ориентир,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка урока** | **Организационно – методические указания** |
| **Подготовительная часть 8-10 минут.** | Построение и приветствие. Ребята я предлагаю вам сегодня стать маленькими звёздочками большого спорта . И провести урок юных олимпийцев. | 1мин. | Проверить наличие спортивной формы, готовность класса. |
| Ходьба и ее разновидности, одновременно разминаем пальцы, кисти рук | 1мин. | спина прямая |
| Бег медленный, бег приставными шагами, правым  боком одновременно круговые движения руками вперед,  пальцы сжать-разжать хлопок на уровне груди, левым боком круговые движения руками назад, пальцы сжать-разжать хлопок на уровне таза. Во время бега по звуковому сигналу выполнять имитацию приема мяча сверху и снизу. Ускорения вдоль боковой линии волейбольной площадки. | 2мин. | Вдох через нос выдох через рот. |
| 4. Ходьба с восстановлением дыхания и пульса | 1мин. | Соблюдать дистанцию |
| 5.Общеразвивающие упражнения в движении (приложение №1) | 4-5 мин | Чёткость в выполнении команд, соблюдать дистанцию. |
| 6.Перестроение в колонну по два | 1мин | . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка урока** | **Организационно – методические указания** |
| **Основная часть 20-22 минут.** | Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, технику нижней прямой подачи | 6-8 мин. |  |
| 1. 1.Верхняя передача мяча над собой  и передача партнёру:   2.Прием мяча снизу (один ребёнок набрасывает ,второй принимает | 20р  10р | Прием мяча пальцами , ноги согнуты в кол Ноги согнуты приём на предплечьях |
| 1 подгруппа :  1.Верхняя передача мяча над собой (1,5-2 мин): а) чередование высок, низкой передачи  мяча, б) с хлопком перед грудью  ( за спиной)  2.Передача мяча снизу двумя руками перед собой(1.5- 2мин):  а) с хлопком перед грудью, б) чередование верхней и нижней передачи мяча  3. Нижняя прямая подача в стену с 5-6м  2 подгруппа;  1.) И.п. – то же. Партнеры выполняют быстрые встречные передачи набивного мяча двумя руками из за головы. Выполнить 10-16 передач в максимальном темпе.  2. И.п. – то же. Партнеры выполняют быстрые встречные передачи набивного мяча двумя руками снизу . Выполнить 10-16 передач в максимальном темпе.  3. Прыжки через набивные мячи змейкой, блок на сетку | 3-4мин  3-4мин  3-4 мин  3-4мин  3-4мин  3-4мин | Согласованная работа рук и ног.  Руки в локтях не загибать.  Следить за мячом, работать спиной и руками.  Приземление с носка, энергичная помощь руками. |
| Способствовать развитию ловкости, быстроты действий и скорости бега  Эстафеты через сетку;  1.Подбросить мяч над собой и выполнить верхнюю передачу, стать в конец колоны.  2. Тоже самое только стать в конец колонны стоящей напротив.  3.Передача мяча сверху одним ребёнком и при снизу другим.  Игра «Четыре мяча» .Проигрывает команда на площадки которой окажутся все четыре мяча. | 6-8мин  1р.  1р  2р  4-6мин | Каждый игрок набрасывает себе мяч.  Согласованная работа рук и ног.  Мяч ногами передавать запрещено. |
| **Заключительная часть 3-5 минут** | Построение в круг.  Подведение итогов, определение победителя. Сообщение домашнего задания (сгибание рук у стены на пальцах). | 1 мин.  2мин.  2 мин. | Восстановление дыхания и пульса.  Настроить организм на предстоящую работу. |

Приложение №1 (комплекс ОРУ в движении).

1. Круговые вращение в локтевых суставах вперёд -12р.

2. Круговые вращение в локтевых суставах назад – 12р.

3.Круговые вращение руками вперёд на каждый шаг – 12р.

4. Круговые вращение руками назад на каждый шаг – 12р.

5.Скручивание на каждый шаг -12-14р.

6.Выподы вперёд на каждый шаг, руки на колени -12р.

7.Ходьба гусиным шагом -1 минута.

8.Прыжки на двух ногатах с продвижением вперёд -30 сек.

9.ходьба на восстановление дыхания -30 сек.