**Конспект урока по волейболу в 7-м классе "Совершенствование техники передачи мяча"**

Пескова И.А , *учитель физической культуры*

Задачи урока:

* совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
* совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
* развитие скоростно-силовых качеств.
* воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** мячи волейбольные, баскетбольные, набивные (вес 1кг), волейбольная сетка и гимнастические скамейки.

*Продолжительность урока:* 40 мин.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | | **Содержание** | | | **Дозировка** | **О.М.У.** |
| Подготовительная часть.  10мин | Построение, рапорт, сообщение задач урока. Повороты направо, налево, кругом.  Медленный бег, бег с изменением направления по команде, свистку.  "Противоходом на Лево, Марш!" "Змейкой -Марш!"  "По кругу -Марш!"  Бег с захлестыванием голени,  бег с высоким подниманием бедра.  подскоки вверх с вращением рук вперед.  То же с вращением рук назад.  Ходьба с восстановлением дыхания.  разминка в ходьбе:  а) рывки руками  б) вращение руками в плечевых суставах  в) вращение в локтевых суставах  г) вращение в кистевых суставах  д) ходьба с выпадами со скручиванием туловища.  Перестроение из колонны по одному в колонну по двое "Через центр, в колонну по два, Марш!"  "Направляющий на месте, класс, Стой!"  ОРУ в парах:  Упр1.  И.п - стоя лицом друг к другу  Сцепив пальцы в замок друг с другом по сигналу опустить резко руки вниз расцепив при этом пальцы.  Упр2.  И.п.-то же, руки вверху. Взявшись за руки повернуться на360 не расцепляя рук 1-4счета в левую сторону, 1-4 счета в правую сторону.  Упр3.  Наклоны вниз  И.п - стоя лицом друг к другу. Положить руки на плечи друг другу.  Упр4.  И.п - то же.  Выпады правая нога впереди, левая сзади. Руки в упоре на колене  Упр5.  Передвижение приставным шагом в стойке волейболиста вправо, влево.  Упр6.  И.п. стоя лицом друг к другу  прыжки на месте с поворотом на 360 .после приземления выполнить имитацию постановки блока. | | 1мин        3мин     2х15м   2х15м  2х15м   2х15м  3-4р  2мин  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз  8-12 раз      3мин  8-12 раз        10-12 раз          10-12 раз     8-12р       1-мин         4-5раз | | | Обратить внимание на внешний вид,  опрятность одежды.  Не разговаривать, дистанция один шаг.  По свистку спиной вперед,2 свистка -обычный бег.  Руками выполнять имитацию приема мяча снизу  Имитация приема мяча сверху  Руки прямые, в локтях не сгибать  Руки прямые, в локтях не сгибать, дистанция 2 шага  Руки прямые, в локтях не сгибать.  Смотреть вперед, спина прямая  Кисти в кулак  Кисти в кулак  Выпад глубже,  смотреть вперед.  Выпад вперед правой ногой - поворот туловища вправо, руки перед собой  Интервал, дистанция 2 шага  Не допускать травмирования друг друга      Отметить пары правильно выполнившие задание            Колени прямые, слегка прогнуться в пояснице.      На счет 1,2,3-пружинистые покачивания, на счет 4 прыжком смена положения ног  Следить за направлением руки учителя показывающим направление перемещения  1свисток.  руками выполнить имитацию приема мяча сверху.2свистка имитация приема мяча снизу.  На счет 1-2 прыжки на месте, на счет 3-прыжок с поворотом на 360  4-имитация передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, прыгать выше. |
| Основная часть  28 мин. | | Прием-передача набивного мяча над собой  Прием-передача баскетбольного мяча над собой  Передача набивного мяча в парах, бросок мяча из-за головы вперед вверх, в прыжке  Передача волейбольного мяча в парах двумя руками сверху над собой с последующей передачей партнеру напротив.  Передачи мяча двумя сверху в парах  Выполнения встречных эстафет с передачей волей больного мяча через сетку  Выполнение подач. Класс делится на 2 команды, первая выполняет подачи на противоположную сторону, вторая принимает их и разыгрывает через игрока третьей зоны, с последующим переводом мяча через сетку  Двусторонняя игра | | 10-12 раз, 2 серии  1,5мин    10-15 раз  2 серии  1,5 мин    2мин    3мин  2мин  5мин  6мин    7мин | | Мяч принимать чуть выше уровня лица, пальцы широко расставлены, выполнять амортизирующие движения звеном плечо-предплечье-кисть, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Одновременно с разгибанием ног выполнить передачу вверх, при приеме мяча колени согнуть.  Быть внимательными, точно выполнять указания учителя, активная работа кистью, мяч ловить  Партнер выполняет от 5 до 10 передач над собой, затем передает мяч игроку стоящему напротив.  Пальцы навстречу друг другу локти стороны  Длительное удержание мяча в воздухе  Перемещаться, следить за направлением передачи, дифференцировать усилия  Построение класса в 2, 4 встречные колоны(по количеству учеников)для эстафет с передачей мяча.  Побеждает команда, мяч который меньшее количество раз падал на площадку за определенное время.  см. приложение1  Вариант А-после передачи игрок уходит в конец своей колонны  Вариант Б-после передачи игрок перемещается в конец колонны стоящей напротив  При подаче рука прямая, в локте не сгибать направление подачи вперед вверх , ладонь напряжена, руку не расслаблять  Подачи выполнять на точность  Через 3 мин смена сторон  Игрок, не выполнивший правильно подачу, выполняет 6 прыжков через скамейку  Формируются равные команды по уровню подготовки,  Проигравшая команда выполняет отжимания от пола. |
| Заключительная  Часть  2-3 мин. | | Подведение итогов, выставление оценок | |  | | Назвать лучших, указать на ошибки учеников в технике приема мяча и в технике подач. |