**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 рукамиб) вращение руками в плечевых суставахв) вращение в локтевых суставахг) вращение в кистевых суставахд) 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 другуСцепив 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 коленеУпр5.Передвижение приставным шагом в стойке волейболиста вправо, влево.Упр6.И.п. стоя лицом друг к другупрыжки на месте с поворотом на 360 .после приземления выполнить имитацию постановки блока. | 1мин   3мин  2х15м 2х15м2х15м 2х15м3-4р2мин8-12 раз8-12 раз8-12 раз8-12 раз8-12 раз  3мин8-12 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 снизуИмитация приема мяча сверху Руки прямые, в локтях не сгибатьРуки прямые, в локтях не сгибать, дистанция 2 шагаРуки прямые, в локтях не сгибать.Смотреть вперед, спина прямаяКисти в кулакКисти в кулакВыпад глубже,смотреть вперед.Выпад вперед правой ногой - поворот туловища вправо, руки перед собойИнтервал, дистанция 2 шагаНе 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 ногСледить за направлением руки учителя показывающим направление перемещения1свисток.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 3604-имитация передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, прыгать выше. |
| Основная часть28 мин. | Прием-передача набивного мяча над собойПрием-передача баскетбольного мяча над собойПередача набивного мяча в парах, бросок мяча из-за головы вперед вверх, в прыжкеПередача 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 сеткуВыполнение 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 сеткуДвусторонняя игра | 10-12 раз, 2 серии1,5мин 10-15 раз2 серии1,5 мин 2мин 3мин2мин5мин6мин  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 ловитьПартнер выполняет от 5 до 10 передач над собой, затем передает мяч игроку стоящему напротив.Пальцы навстречу друг другу локти стороныДлительное удержание мяча в воздухеПеремещаться, следить за направлением передачи, дифференцировать усилияПостроение 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. приложение1Вариант А-после передачи игрок уходит в конец своей колонныВариант Б-после передачи игрок перемещается в конец колонны стоящей напротивПри подаче рука прямая, в локте не сгибать направление подачи вперед вверх , ладонь напряжена, руку не расслаблятьПодачи выполнять на точностьЧерез 3 мин смена сторонИгрок, не выполнивший правильно подачу, выполняет 6 прыжков через скамейкуФормируются равные команды по уровню подготовки, Проигравшая команда выполняет отжимания от пола. |
| ЗаключительнаяЧасть2-3 мин. | Подведение итогов, выставление оценок |   | Назвать лучших, указать на ошибки учеников в технике приема мяча и в технике подач. |