**МОУ ИРМО «Оекская СОШ»**



 **Урок разработал: учитель физической культуры МОУ ИРМО «Оекская СОШ»**

**Иркутского района**

 **Колесников Виктор Александрович**

**1 квалификационная категория**

**2015**

**Конспект урока по физической культуре для 7 класса.**

**2 четверть**

**Раздел:** Волейбол

## **Тип урока**: комбинированный

**Тема урока:** Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе.

**Цель урока:** Способствовать закреплению технических приёмов в волейболе.

**Задачи урока:**

1.Совершенствовать технику нижней и верхней передачи и приема мяча.

2. Совершенствовать командные действия.

3.Развивать у обучающихся координационные способности, быстроту, силу, ловкость.

4.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, чувство ответственности за порученное задание и прививать интерес к занятиям волейболом.

**Место проведения:** Спортивный зал МОУ ИРМО «Оекская СОШ»

**Программа:** наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2012г. программы доктора педагогических наук В.И.Лях

**Методы организации:** групповой.

**Используемая литература:** : Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

УМК обучающегося: Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. Москва, Просвещение.:2012г

**Приемы:** наглядный метод, устный, индивидуальный.

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи на каждого учащегося, подставки для каждого мяча, свистки(16 шт), табло(2шт), волейбольная сетка(2шт), скейтборд(2шт), обручи(2шт),наглядные протоколы (4 шт), наградные - памятные эмблемы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| **Вводно-подготовительная часть****5-7мин** | 1. Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока | 30сек. |  Класс, «Становись!»Класс, «Равняйсь!» «Смирно!», «Вольно!»Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении техники безопасности. |
| 2. Организация команд, название | 30 сек | Написать в протоколе соревнований название команд. Объяснить о правилах начисления баллов для определения команды-победителя. |
| 3. Ходьба:- спортивной ходьбой | 20 м.20 м. | «Налево в обход, шагом, марш!».Темп выполнения средний. Следить за осанкой. Частая работа ног перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях |
|  | 5. Бег:  | 30 м. | Темп средний. Соблюдать дистанцию 1,5-2 м.  |
| 6.Специально-беговые упражнения:- приставными шагами правым боком с круговыми движениями рук назад;-приставными шагами левым (правым) боком с круговыми движениями рук назад;- подскоки вверх с круговыми движениями рук вперёд - подскоки вверх с круговыми движениями рук назадто же назад- ***Один свисток*** – остановка шагом, коснуться одной (двумя) руками пола, поворот на 90° и продолжить бег в обратном направлении. ***- Два свистка*** – выполнить сед, встать и продолжить бег в обратном направлении***- Длинный свисток*** – выполнить бег в обратном направлении |  20c.20c.30 сек |   Соблюдать интервал.Прыжки выполнять высоко  Соблюдать дистанциюВнимательно слушать свисток и выполнять указанное задание |
| - с ускорением | 20 c. | У выполнять по прямой, лицом вперёд  |
| 6. Ходьба с восстановлением дыхания:1-2 дугами наружу, руки вверх 3-4 руки вниз | 20 c. | Восстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать. Глубокий вдох.Выдох. |
|  | 7. Перестроение в колонну по два, поворотом в движении. | 30 сек. | «Налево по два – Марш!» К своим мячам бегом – марш! |
|  | 8.Игровая разминка (ОРУ с волейбольным мячом на месте, с передвижением). | 2 мин. | Первой и второй шеренге объяснить задание. При выполнении упражнений с мячом учитель называет цифру **5**.Учащиеся выполняют рывок в беге к волейбольной сетке и обратно становятся на свои места. Соревнования ведутся между шеренгами, какая из двух быстрее займёт своё место, тот получает очко.Учителю необходимо следить за правильным выполнения ОРУ и начислением очков командам.  |
| I. И.п. стойка ноги врозь, мяч перед грудью 1 – выпрямить руки, мяч вперёд2 – и.п.3 - выпрямить руки, мяч вверх 4 – и.п. | 6-8 раз |  Посмотреть на мяч. Следить за осанкой. |
| II. И. п - стойка ноги врозь, мяч вверх, наклоны в стороны.1-2 влево3-4-вправо  | 6-8 раз | Наклоны точно в сторону.Темп выполнения средний. Показ зеркальный.  |
| III. И.п. – стойка ноги врозь, мяч зажат стопами, наклон вперед, руки в стороны «мельница»1,3 – поворот влево2,4 – поворот вправо | 5-6 раз |  Ноги не сгибать. Темп выполнения средний.  |
| IV. И.п.- сед упор сзади, ноги согнуты, мяч на коленях 1-4 – пройти вперёд на руках и ногах 1-4 – то же назад  | 6-8 раз | Стараться не уронить мяч.Колени развести в стороны. |
| V. И.п. о.с., мяч перед собой1-3 – три прыжка на месте 4 – прыжком – поворот кругом, вправо1-4 -то же влево. | 6-8 раз | Приземляться на носочкиСледить за осанкой и вертикальном положении туловища во время выполнения поворота в прыжке. Соблюдать очерёдность поворотов. |
|  | VI. И.п. – о.с.1-2- руки вверх, вдох3-4 выдох | 2-4 раз |  Упражнение на восстановление дыхания.  |
| 9. Встречная эстафета- бег-переноска двух волейбольных мячей-передвижение лёжа на скейтброде, отталкиваться руками- вождение обручем волейбольного мяча | 2 мин |  Построить учащихся на углу волейбольной площадки в колонну по одному для проведения встречной эстафеты. После выполнения задания учащийся остаётся в конце противоположной колонны и происходит смена мест.Передать эстафету, хлопком ладониЕсли уронили мяч, то необходимо вернуться и начать бег с того же места Соблюдать правильное расположение на скейтборде, передний край должен быть расположен на уровне груди.Постоянное соприкосновение обруча и мячаПодвести итог эстафеты и записать результаты в протокол. |
| **Основная часть****20 мин**. | I. Имитация передачи мяча сверху | 3-4 раза  | Ноги полусогнуты, туловище прямое. Выполнение упражнения до свистка. |
| II. Имитация передачи мяча снизу  | 3-4 раза. | Добиться согласованности движения рук и ног. Выполнение упражнения до свистка. |
|  | - перестроение в пары |  | Ребята, вы обратили внимание, что ваши мячи лежат на белых и чёрных подставках. Теперь ,у кого белая- остаются на месте, а чёрная переходят к сетке и встают спиной, образуя пару с белыми на своих площадках.Выполняем. |
|  | III.Упражнения с мячом в парах - бросок мяча из-за головы;- бросок правой рукой;- перестроение в пары   | 3-4 раза | Прогнуться в спине, выполнять кистевой бросок с высокой амплитудойВыполнение упражнения до свистка |
|  | IV. Передача мяча сверху в парах | 5-6 раз | Расстояние между партнерами 2-3 м. Добиться точности передачи. Выполнение упражнения до свистка |
| V. Передача мяча снизу в парах | 5-6 раз | Расстояние между партнерами 2-3 м. Добиться точности передачи,руки в локтях не сгибать.Выполнение упражнения до свистка |
| VI.Передачи мяча:  1 шеренга – верхний приём и передача; 2 шеренга – нижний приём и передача; | 5-6 раз | Добиться точности передачи, правильно выполнять выход на мяч.Выполнение упражнения до свистка |
| VII. Передачи мяча: то же 1 шеренга – нижний приём и передача; 2 шеренга – верхний приём и передача; | 5-6 раз | Добиться точности указанной передачи.Выполнение упражнения до свистка |
| VIII.Верхняя и нижняя передача. | 5-6 раз | Работать в полной координацииВыполнение упражнения до свистка |
| Х.Учебная игра «Четвёртый лишний». | 4 мин. | На площадке 3 участника игры. Свободные от игры учащиеся (четвёртые) выполняют судейство и после допущенной ошибки любым учащимся, выполняют замену игроков. Тем самым все учащиеся участвуют в игре и в судействе.Стараться передавать мяч через сетку только после 3 передач на своей половине площадки. Четвёртая передача –ошибка. |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть****5 мин.** |  1.Построение2. Подведение итогов урока3. Рефлексия- всем ли понятны критерии оценки?- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений- у кого появился интерес к волейболу?- выполнена ли нами поставленная цель?- понравился ли вам урок?4. Домашнее задание  | 5 мин | 1.Класс, « Становись!»« Равняйсь, смирно!», «Вольно».2. Оценивание учащихся, награждение команды-победителя и лучших игроков команд.3.Имитация верхней и нижней передачи.  |