**МОУ ИРМО «Оекская СОШ»**

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0301480.wmf

**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 назад  то 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 дистанцию  Внимательно 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 вперёд  2 – 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 влево  3-4-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 влево  2,4 – 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 собой  1-3 – три прыжка на месте  4 – прыжком – поворот кругом, вправо  1-4 -то же влево. | 6-8 раз | Приземляться на носочки  Следить за осанкой и вертикальном положении туловища во время выполнения поворота в прыжке.  Соблюдать очерёдность поворотов. |
|  | VI. И.п. – о.с.  1-2- руки вверх, вдох  3-4 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 ладони  Если 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 мяча  Подвести 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 амплитудой  Выполнение 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 координации  Выполнение 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.Построение  2. Подведение итогов урока  3. 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. |