ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ 7 КЛАСС

подготовила: **Фофонова ИРИНА ИВАНОВНА**

Задачи урока:

- ***Образовательные:***
- Совершенствовать технические передачи мяча сверху и низу.
- Обучить технике нападающего удара.

Задачи урока:

- **Воспитательные:**
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку, настойчивость.
- Чувство самоконтроля за выполнением заданий.

Задачи урока:

- **Оздоровительные и развивающие:**
- Формировать правильную осанку.
- Развивать быстроту реакции и координацию движений.
- Развивать силу мышц рук и брюшного пресса.

Тип урока – комбинированный

Цель урока – развивать основные физические качества посредством волейбола.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть

СОДЕРЖАНИЕ, ДОЗИРОВКА

ОРУ с набивными мячами

1. **Броски мяча двумя руками из-за головы.**

2. **Броски мяча правой рукой.**

3. **Броски левой рукой.**

4. **Выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой) партнёр передвигается на пальцах по кругу.**

5. **Перенос ног над мячом в седе с упором сзади**

6. **Прыжки с доставанием мяча (имитация блока).**

Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением. Замена набивных мячей на волейбольные.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обратить внимание на движения кистей, включить в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками.

Рука прямая, хлест кисти. Нога противоположна бросающей руке.
Бросок выполняется с согласованием работы рук и ног, вперёд не наклоняться.

Упражнение на мышцы брюшного пресса, ноги не сгибать.
Партнёр с мячом стоит на скамейке; кисть при касании напрягать, пальцы раздвинуть.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть

СОДЕРЖАНИЕ, ДОЗИРОВККА

Бег и его разновидности

а) обычный

б) с высоким подниманием бедра

в) с захлёстыванием голени

г) скрестный бег

Дыхательные упражнения

Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох через нос, выдох с наклоном через рот.

Получение набивных мячей и перестроение в пары *6 мин.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

с небольшим продвижением вперёд, но с большой частотой движения.

Восстановить дыхание

ОСНОВНАЯ

Часть
25
минут

СОДЕРЖАНИЕ, ДОЗИРОВКА

Обучение прямому нападающему удара.

1. **Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью). *1 мин***
2. **Броски мяча двумя руками ударом об пол. *1 мин***
3. **Броски мяча двумя руками об пол в прыжке. *1 мин***
4. **Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу. *1 мин***
5. **Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнёра (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 метров). *1 мин***
6. **Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. *1 мин***

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обратить внимание на «захлест» кистей рук.

Обратить внимание на место удара.

Обратить внимание на отталкивание.

Обратить внимание на приземление.

ОСНОВНАЯ

Часть
25
минут

СОДЕРЖАНИЕ, ДОЗИРОВКА

Совершение передачи мяча сверху и снизу.

1. Передача вверх над собой.
2. Передача мяча в парах сверху.
3. Верхняя передача мяча с передвижением, один вперёд, второй отбивается, двигается спиной вперёд, затем меняются.
4. Выполняется передача над собой, затем передача партнёру партнёр также принимает над собой, затем партнеру.
5. Один выполняет верхнюю, второй только нижнюю передачу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Мяч передавать по дуге, движением вверх, большой и указательные пальцы образуют треугольник, локти направлены в сторону. Вести само и взаимоконтроль.

Кто быстрее наберет 30 передач.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА
Построение	
1. Упр. на восстановление дыхания.	1 мин.
2. Подведение итогов урока.	3 мин.
3. Проверка пульса.	1 мин.
4. Организованный выход из зала.	

Спасибо за внимание!