**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»**

***План-конспект урока***

***по физической культуре в 7 классе***

Подготовила:

Олейник И.А.,

учитель физической культуры

**Ладомировка**

**2012**

**Тема урока**:**Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху**

**Задачи урока:**

1. Образовательные: учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока;
2. Воспитательные: способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей, чувству коллективизма и товарищества;
3. Оздоровительные: способствовать формированию правильной осанки, укреплению основных групп мышц учеников.

**Инвентарь:** свисток, волейбольные мячи, сетка волейбольная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 10-12 мин** | | |
| Построение  Сдача рапорт  Ознакомление с задачами урока. | 1 | Обратить внимание на осанку. |
| Повороты на месте. | 0,5 |  |
| Разновидности ходьбы:   * на носках руки в стороны, вверх, на поясе, * на пятках руки за головой, перед собой, * -на внешней стороне стопы, руки на поясе * полуприсед , руки вперед; * полном присед, руки на колени | 1 | Плечи расправлены, подбородок слегка приподнят.  Движение в колонну по одному, дистанция 2-3 шага.  Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию |
| Бег в среднем темпе | 1 | Дышать носом |
| Попеременные подскоки с одновременным вращением рук вперед. | 0,5 | Прыжок выполнять вверх, толчок ногой вверх - вперед. |
| Приставные шаги правым боком в высокой стойке, руки на поясе. | 0,5 | Смотреть вперед, соблюдать дистанцию. |
| Приставные шаги левым боком в высокой стойке, руки на поясе. | 0.5 | Смотреть вперед, соблюдать дистанцию. |
| Сзахлестом голени, с высоким подниманием бедра | 0,5 | Голень не захлестывать назад, носочек тянуть вниз, шаги чаще.  Носочек тянуть к спине, корпус прямо. |
| Комплекс ОРУ:   1. И.п. – основная стойка, руки перед грудью   1-2. рывки руками  3-4. поворот влево (вправо)  2). И.п. – основная стойка Вращательные движения в локтевых суставах, плечевых суставах  3) И.п. – основная стойка, руки на поясе  1 – наклон туловища вперёд  2 - наклон назад  3 – влево  4 вправо  4) Вращение туловищем  5) И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 – 3 наклоны  4 - И.п  6) И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью  1- мах левой ногой  2 – И.п  3- мах правой ногой  4- И.п.  7) И.п.- основная стойка, руки на поясе  1- 2 выпад левой ногой  3-4 выпад правой ногой  8) Приседания. | 7 | Руки отводим назад, ладошки вверх  Следить за осанкой  Ноги в коленях не сгибать  Ноги в коленях не сгибать  Выпад глубокий  прогнуться в пояснице  Держать осанку |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 27-30 мин** | | |
| **Работа с мячами в парах:**  Класс выстраивается в две шеренги, расстояние между которыми 3-4 м. Каждому ученику одной из шеренг дается по волейбольному мячу   * Броски из-за головы в руки партнера; * Броски партнеру с ударом в пол. | по 10 бросков  по 10 бросков | Активно работать кистями, броски точно в руки партнера. |
| *Верхняя передача мяча над собой*  а) чередование высок, низкой передачи мяча,  б) с хлопком перед грудью  ( за спиной)  2.*Передача мяча снизу двумя руками перед собой*  а) с хлопком перед грудью,  б) чередование верхней и нижней передачи мяча | 1,5-2  1,5-2 |  |
| *Передачи мяча в парах*, игроки располагаются за боковыми границами волейбольной площадки : а) один игрок, перемещаясь до средней линии приставным шагом одна нога впереди, делает верхнюю передачу мяча и возвращается в и. п. спиной вперед, партнер мяч ловит и повторяет задание,  в) один игрок выполняет верхнюю передачу мяча, а другой принимает мяч двумя руками снизу,  г) игрок верхней передачей мяча (либо броском) направляет мяч вверх над средней линией волейбольной площадки, партнер выполняет перемещение и принимает мяч снизу двумя руками над собой. | 10 | Следить за стойкой друг у друга |
| *1 номера встают лицом перед своими игроками, держа в руке мяч в стойке волейболиста (показ) Ручки с ножками выравниваем, плавно выпрямляемся и мяч подбрасываем своему игроку.*   1. Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру.2-ой игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец. 2. Ученик подбрасывает мяч и выполняет передачу мяча 2-мя руками сверху партнеру. Партнер ловит и делает тоже задание. 3. 1 номер выполняет броск мяча в пол, 2 номер принимает от пола и посылает точно в руки 1 номеру 4. Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока (кисти рук на уровне лба), разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу 2-мя руками сверху, возвращая мяч. | 10 | Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет тоже задание.  Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперед-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны быть слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник.  Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу 2-мя руками сверху. Затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб партнеру. |
| **Соревновательно-игровое задание**  *«Мяч в воздухе»*  Игроки двух команд строятся в двух кругах, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками. Задача команды - не допустить падение мяча на пол. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач по сумме трех попыток. | 3 | Соревнования начинаются одновременно в двух кругах.  Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья из числа освобожденных учеников. |
| Эстафета через подвешенные обручи, передача мяча сверху двумя руками в параллельных встречных колоннах. | 1 | Выигрывает команда, уронившая мяч наименьшее количество раз. Разрешается выполнять передачу над собой перед передачей партнеру. |
| Полоса препятствий:   1. Прыжки через 2 скамейки; 2. Перекат на мате; 3. Иммитация блокирования. | 1 | Учащиеся подготовительной группы выполняют по 5 приседаний и по 5 отжиманий в указанном месте. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 3-5 мин** | | |
| Игра «Повторяем правила»   1. Сколько игроков в команде? 2. Размеры площадки; 3. Подачу подает игрок, стоящий в……..; 4. Специальная разминка волейболиста включает в себя… 5. Время, которое отводится на выполнение подачи? 6. Сколько партий в каждой игре? 7. Подсчет очков в партии до……? 8. Как осуществляется переход по площадке? 9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то … 10. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является… 11. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то… | 2-2,5 | Мяч в руках у одного из учащихся. Учитель задает вопрос, ученик с мячом отвечает на вопрос и делает передачу двумя руками сверху любому из играющих, который отвечает на следующий вопрос, и т.д. |
| Построение.  Подведение итогов урока.  Выставление оценок  Домашнее задание. | 1 | Повторить правила, выполнять имитацию приема мяча сверху двумя руками.  Пожелать хорошего настроения. |