**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА посёлка УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРВОЕ МАЯ**

**Разработка урока по физической культуре**

**(раздел спортивных игр – волейбол)**

**7 класс**

**Разработал**

**Спирин Валерий Геннадьевич**

**2022 г**

**План-конспект урока по волейболу. 7 класс**

**Тема урока: Верхние и нижние прямые подачи**

**мяча**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике верхней прямой подачи.
2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.
3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание самостоятельности, активности, коллективизма, дисциплинированности.

**Тип урока:** комбинированный.

**Метод проведения:** фронтальный, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: волейбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Часть***  ***Урока*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
|  | Подготовительная часть.  Построение класса, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока, инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. | 10 мин. | Пятки вместе, носки врозь, живот втянуть, плечи развернуть;  Наличие спортивной формы;  Выявление больных и освобожденных. |
|  | Ходьба:   * на носках; руки вверх * на пятках; руки на пояс * перекат с пятки на носок; руки за спину * в полуприседе; руки за голову в замок | 0,5 кр  . 0,5 кр.   0,5 кр.  0,5 кр. | Лопатки соединить, живот втянуть, голову поднять, следить за осанкой, спина прямая, смотрим вперед. Следим за осанкой, спина прямая, не наклоняться. Руки соединить в замок за головой, голову поднять, живот втянуть, плечи развернуть. |
|  | Бег:   * приставными шагами правым (левым) боком * спиной вперед * по кругу (зала) * ходьба * разминка кистей в движении | 0,5 кр.  0,5 кр.  3 кр. | Смотрим через левое плечо, следим за дыханием.  Два шага вдох через нос, два шага выдох через рот. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 -2 - отведение прямых рук назад 3-4 - смена положения рук |  |  |
|  | 4) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс  1 -2 - наклон вправо 3-4 - наклон влево | 5-6 р. | Наклон больше, делаем все, слушаем счет. |
|  | 5) И. п. - о. с., руки вдоль туловища   1. - руки вверх прогнуться 2. - наклон вперед 3. - присесть 4. - и. п. | 5-6 р. | Наклон больше, слушаем счет. |
|  | 6) И. п. - сед на правую ногу, левая в  сторону, руки вперед  1-2 - переносим туловище на  противоположную ногу  3-4 - то же с левой на правую | 6-8 р. | Спина прямая, вперед не наклоняться. |
|  | 7) И. п. - выпад правой ногой вперед 1-2 - пружинистые покачивания 3-4 - смена положения ног | 6-8 р. | Спина прямая, смотрим вперед. |
|  | 8) И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед наружу, кисти к низу   1. - мах правой влево 2. - и.п. 3. - мах левой вправо 4. - и. п. | 6 - 8 р. | Мах выше. |
|  | 9) И. п. - о. с., руки на пояс 1 -3 - прыжки на месте 4 - прыжок с подпрыгиванием вверх, колени к груди | 6-8 р. | Прыжок выше, слушаем счет. |
|  | 10) И. п. - о. с., упражнение на дыхание   1. - руки поднять через стороны, вдох 2. - и. п., выдох | 6-8 р. | Следить за осанкой. |
| 2. | Основная часть.  Встали на боковые волейбольные линии, первая шеренга взяла мячи.  Разминка с мячами:   1. Броски правой, левой рукой, в парах. 2. Броски двумя руками из-за головы в пол   1. *Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча:*  1) Верхняя передача мяча над собой | 32 мин.   5 - 6 р. | Пас точно в руки, рука прямая, следим за ногами. Спина прямая, вперед не наклоняемся, следим за ногами. |
|  | 2) Верхняя передача над собой - |  | Большие пальцы на уровне |
|  | передача партнеру  3) Нижняя передача над собой | 6 - 8 р. | глаз, кисти рук образуют форму мяча, мяч ладоней |
|  | 4) Нижняя передача над собой - |  | не касается, пальцы |
|  | передача партнеру  5) Передача мяча в парах (чередую: | 6-8 р. | оптимально напряжены. Руки прямые и не |
|  | нижняя, верхняя) | 6-8 р. | сгибаются в локте, следим за работой ног и рук. Пас |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. *Обучение верхней прямой подаче:*Рассказ, показ и объяснение техники выполнения верхней прямой подачи.  Упражнения для обучения:   1. Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет раз перевести руку над плечом в положение замаха, на счет два подбросить мяч, на счет три выполнить ударное движение. 2. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 3. Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение. 4. Подача в направлении партнера, подал - шаг назад. 5. Подача за лицевой линией волейбольной площадки. 6. Учебная игра. | 3 - 4 **р.** | точнее.  Следим за мячом  Рука после ударного движения находится выше верхнего края сетки, кисть жесткая, подбрасываем вверх на 1 м перед собой.  За линию не заступаем. |
| 3. | Заключительная часть.  Построение класса. Подведение итогов урока.  Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши - 20 раз, девушки - 10 раз. | 3 мин. | Пятки вместе, носки врозь, живот втянуть, спина прямая. |