**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 пояс1 -2 - наклон вправо 3-4 - наклон влево | 5-6 р. | Наклон больше, делаем все, слушаем счет. |
|  | 5) И. п. - о. с., руки вдоль туловища1. - 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 всторону, руки вперед1-2 - переносим туловище напротивоположную ногу3-4 - 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 низу1. - 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 дыхание1. - 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 партнеру3) Нижняя передача над собой | 6 - 8 р. | глаз, кисти рук образуют форму мяча, мяч ладоней |
|  | 4) Нижняя передача над собой - |  | не касается, пальцы |
|  | передача партнеру5) 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 мячомРука 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. |