МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6 ГОРОДА СНЕЖНОЕ»

Учитель физической культуры Бурая Елена Ивановна.

План-конспект для 7 класса с применением здоровьесберегающих технологий по предмету «Физическая культура». Спортивные игры « Волейбол».

**Тема**: «Совершенствование технических приемов в волейболе»

**Цель:** Контролировать знание, умение, навыки, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

Задачи:

**1.Образовательные:**

1.Обучение технике прямого нападающего удара.

2.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.

3. Отработка техники верхней передачи в условиях приближенных к игре.

**2. Оздоровительные и развивающие:**

1.Укрипление осанки.

2.Развитие ловкости, быстроты реакции и координационной точности движений и игрового мышления.

**3.Воспитательные:**

1. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, коммуникативности через игровые взаимодействия, ответственности.

**Место провидения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: мячи волейбольные, сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Вводная часть** | 12 мин. |  |
|  |  1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение темы, задач. |  | Учитель сообщает задачи урока. Ребята, сегодня на нашем уроке мы поговорим о «здоровье». Все мы знаем когда человек здоров, мы счастливые. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровье. А сейчас мы все поздороваемся с нашими гостями. Достаточно кивнуть головой, улыбнуться и мысленно пожелать крепкого здоровья. А сейчас отгадайте загадки:1.Здесь команда побеждает,Если мячик не роняет.Он летит с подачи метко.Не в ворота – через сетку. И площадка, а не поле У спортсменов….*(*волейболе)2. Болеть мне некогда друзья,В футбол, хоккей играю я.И я собою очень рад,Что дарит мне здоровье…*(спорт)*Дети дают ответы. Учитель: Правильно. Сегодня мы на уроке физическая культура погрузимся в здоровье и спорт. Для чего нам нужно заниматься спортом?Чтобы быть сильным , что нам необходимо делать для этого?Нужно ли прогулки на свежем воздухе и спортивные игры? Дети дают ответы. |
|  | 2.О.Р.У. | 8 мин. |  |
|  | - ходьба по залу (на носках руки в стороны; на пятках руки за спину; в полуприседе руки вперед, в полном приседе руки на колени) | 1 мин. | Спину держать прямо |
|  | -бег по залу (приставными шагами левым и правым боком руки на пояс; с высоким подниманием бедра; с прямыми ногами вперед, с захлестыванием голени назад) | 1 мин. | Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – палка вверх, левая нога назад на носок2 – и.п.3 – палка вверх, правая носок назад на носок4 – и.п. | 8 – 10 раз | Прогнуться следить за осанкой. |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху1 – поворот туловища влево2 - и.п.3 – поворот туловища вправо4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху1-2 - наклон туловища влево3-4 - наклон туловища вправо | 8-10 раз | Руки прямо |
|  | И.п. о.с, гимнастическая палка вперед1 – «выкрут» руками влево2 – и.п.3 – то же вправо4 – и.п. | 8-10 раз | Руки прямоБольше амплитуду |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – палка вверх2 – наклон вперед, палка вниз3 – присед, палка вперед4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть впередПрогнутьсяДостать носков ногРуки прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти1 – поворот туловища влево2 – и.п.3 – поворот туловища вправо4 - и.п. | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади внизу1 – наклон с поворотом к левой ноге2 – и.п.3 – то же к правой ноге4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть прямоПравой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – перешагнуть вперед левой2 – то же правой3 – перешагнуть назад левой4 – то же правой | 8 – 10 раз | Смотреть прямоПалку не выпускать из рук |
|  | И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу1 – мах левой ногой через палку2 - и.п.3 – мах правой через палку4 – и.п. | 8 – 10 раз | Туловище прямовыше |
| 2.1 | **Основная часть - 1** | 10 мин. |  |
|  | ***1. Верхняя передача мяча (повторение)***- имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх- то же упражнение с передачей мяча партнеру- передача над собой- верхняя передача мяча в парах( напротив друг друга)- то же через сетку в парах- то же с перемещением влево, вправо приставными шагами.***2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)***- имитация движений при приеме мяча- подбросить мяч и принять снизу- ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу- прием мяча снизу двумя руками в парах- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу.***3. Прямой нападающий удар***- бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега ( упражнение в парах)- то же, но бросок правой (левой) рукой- Встать напротив партнера и произвести удар по мячу в пол- подойти к сетке, подбросить мяч над сеткой и произвести удар по мячу- то же, но с 2-3 шагов разбега- партнер, стоя с другой стороны сетки, делает верхнюю передачу над сеткой, другой производит удар- партнер делает передачу сверху из 3 зоны во 2 или 4 другой производит удар по мячу | 3 мин. 3 мин. 4 мин. | Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положением рук для передачи.Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мячОбратить внимание на точность передачиВ момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.Обратить внимание на работу ногМяч стараться бросать в переднюю линию.Для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый – напрыгивающий шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку –стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом суставе. После удара приземление, сгибая ногиОбратить внимание на точность передач и приема мяча. |
|  | ***1. Верхняя передача мяча (повторение)***- имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх- то же упражнение с передачей мяча партнеру- передача над собой- верхняя передача мяча в парах( напротив друг друга)- то же через сетку в парах- то же с перемещением влево, вправо приставными шагами.***2.Прием мяча двумя руками снизу (повторение)***- имитация движений при приеме мяча- подбросить мяч и принять снизу- ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу- прием мяча снизу двумя руками в парах- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу.***3. Прямой нападающий удар.***- бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега ( упражнение в парах)- то же, но бросок правой (левой) рукой- Встать напротив партнера и произвести удар по мячу в пол- подойти к сетке, подбросить мяч над сеткой и произвести удар по мячу- то же, но с 2-3 шагов разбега- партнер, стоя с другой стороны сетки, делает верхнюю передачу над сеткой, другой производит удар- партнер делает передачу сверху из 3 зоны во 2 или 4 другой производит удар по мячу |  | Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положением рук для передачи.Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мячОбратить внимание на точность передачиВ момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.Обратить внимание на работу ног.Мяч стараться бросать в переднюю линию.Для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый – напрыгивающий шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку –стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом суставе. После удара приземление, сгибая ногиОбратить внимание на точность передач и приема мяча. |
| 2.2 | **Основная часть -2** | 18 мин. | Игровой |
|  | **Игра в классический волейбол****(1 отделение)** | 12 мин. | Обратить внимание на правильную расстановку и переходы игроков. |
|  | **Игра в пляжный волейбол****(2 отделение)** | 6 мин | Обратить внимание на правильность второй передачи. |
| 3 | **Заключительная часть** | 5 мин. |  |
|  | Построение, подведение итогов.Рефлексия.Домашнее заданиеСбор инвентаряВыход из зала |  | Ребята, что вы запомнили или узнали из сегодняшнего урок? Понравилось ли вам? А сейчас прижмем обе руки к себе и прислушаемся, биение нашего сердечка, представьте себе, что у вас внутри часть солнечного солнышка. Яркий и очень теплый свет его только различают по теплу, рукам и ногам. Его так много, что оно уже не вмещается в нас. Сейчас мы пошлем друг другу и гостям нашего мероприятия немного света и тепла своего сердца ( руки вынести вперед, кисти рук вертикально телу). Изучить приемы самомассажа при физическом и умственном утомлении. |