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 внизу  1 – палка вверх, левая нога назад на носок  2 – и.п.  3 – палка вверх, правая носок назад на носок  4 – и.п. | 8 – 10 раз | Прогнуться следить за осанкой. |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху  1 – поворот туловища влево  2 - и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху  1-2 - наклон туловища влево  3-4 - наклон туловища вправо | 8-10 раз | Руки прямо |
|  | И.п. о.с, гимнастическая палка вперед  1 – «выкрут» руками влево  2 – и.п.  3 – то же вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки прямо  Больше амплитуду |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – палка вверх  2 – наклон вперед, палка вниз  3 – присед, палка вперед  4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть вперед  Прогнуться  Достать носков ног  Руки прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти  1 – поворот туловища влево  2 – и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 - и.п. | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади внизу  1 – наклон с поворотом к левой ноге  2 – и.п.  3 – то же к правой ноге  4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть прямо  Правой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – перешагнуть вперед левой  2 – то же правой  3 – перешагнуть назад левой  4 – то же правой | 8 – 10 раз | Смотреть прямо  Палку не выпускать из рук |
|  | И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу  1 – мах левой ногой через палку  2 - и.п.  3 – мах правой через палку  4 – и.п. | 8 – 10 раз | Туловище прямо  выше |
| 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 мяч  Обратить внимание на точность передачи  В 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 ноги  Обратить 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 мяч  Обратить внимание на точность передачи  В 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 ноги  Обратить 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 задание  Сбор инвентаря  Выход 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. |