Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Шелеховская средняя общеобразовательная школа.

План-конспект урока физической культуры

7 класс «Техника обучения приемам, передаче и подаче мяча при игре в волейбол».

Туманов Олег Георгиевич,

учитель физической культуры.

12.11.2020г.

План-конспект урока.

**«Техника обучения приемам, передаче и подаче мяча при игре в волейбол».**

1. Спортивные игры, урок №6.
2. А.П.Матвеев 6-7 класс «Физическая культура», Москва. Просвещение. 2014г.
3. Цель урока: укрепление здоровья и развитие основных физических качеств посредством волейбола.
4. Задачи:

* Обучающие:

Обучение основным индивидуальным техническим приемам игры:

- основным стойкам и перемещениям

- приему и передаче двумя руками сверху

- приему и передаче двумя руками снизу

- нижней подаче мяча

* Развивающие

- формировать правильную осанку

- развивать силу мышц и брюшного пресса

- развить быстроту реакции и координации движений

* Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку

- воспитывать чувство ответственности за поручения задания

5. Тип урока: комбинированный.

6. Формы работы учащихся: поточная, фронтальная. Ведущая в парах и командная.

7. Образовательная технология: опережающее обучение игре волейбол.

8. Необходимое техническое оборудование: гимнастические скамейки, волейбольные мячи (один на пару), секундомер, сетка волейбольная, свисток.

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

| № | Этап урока | Деятельность учителя  Приемы и методы работы | Деятельность ученика, формы работы | Задания для учащихся, выполнение которых приведёт к достижению запланированных результатов | Время  *(в мин.)* |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вводно-подготовительный** |  |  |  | 10 |
| 1.1 | **Организационный момент** | Построение в одну шеренгу, приветствие. | Активное участие в диалоге с преподавателем. | Наличие спортивной формы. Правильное построение в шеренгу. | 0,5 |
| 1.2 | **Подготовка учащихся к усвоению содержания урока.** | Сообщение учащимся темы и задач урока. Самоконтроль за состоянием учащихся (измерение пульса). | Восприятие объяснения учителя. Самоконтроль (пульсометрия 10 сек.) | Правильное выполнение измерения пульса. | 0,5 |
| 1.3 | **Строевые упражнения.** | Повороты на месте, налево, направо, кругом. | Выполнение команд. | Правильность и четкость выполнения упражнения. | 0,5 |
| 1.4 | **Общеразвивающие упражнения в движении.** | Ходьба строевым шагом. | Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. | Выполнение упражнения строго под счет(раз-раз-раз- два- три). | 0,5 |
| Ходьба быстрым шагом. | Следить за осанкой и правильностью выполнения. | 0,5 |
| Бег с заданием. | По сигналу: спиной вперед, остановка, в обратном направлении. | 1 |
| Круговые вращения головы. | Полное вращение головы. | 0,5 |
|  |  | Рывки руками. |  | Руки параллельно полу. | 0,5 |
| 1.5 | **Упражнения на месте.** | Наклоны вперед. | Выполнение общеразвивающих упражнений на месте | Не сгибать ноги в коленях. | 1 |
| Приседание. | Не отрывать пятки от пола. | 1 |
| Прыжки. | Подпрыгивание на высоту до 15 см. | 0,5 |
| Упражнение на восстановление дыхания. | Медленное выполнение с полным наклоном. | 1 |
| Жим из упора лежа. | Туловище прямое, до пола грудь не достает 5 см. | 1 |
| Упражнения на пресс. | Руки в замок на затылок. Локтями достаем до колен. | 1 |
| Самоконтроль за состоянием учащихся (измерение пульса). |
| 2 | **Основная часть** | Разделить класс на две группы. На первый-второй рассчитайсь, вторые номера пять шагов вперед -кругом, первые номера садятся. | Внимание при расчете и выполнении. | Первые номера следят за правильностью выполнения вторых номеров. | 0,5 |
| 2.1 | **Обучение техническим действиям**. | Проведение краткого инструктажа по ТБ. | Концентрация внимания на приеме мяча сверху. Правильное расположение фалангов пальцев на мяче. Выполнение стойки игрока. Своевременное касание мяча. |  | 1 |
| 2.2 |  | Рассказ и показ техники приема и передачи мяча сверху учителем. | Овладение техникой получения информации. Правильное движение руки вперед. |  | 1 |
| 2.3 |  | Верхняя передача мяча. Подбрасывание мяча над головой. | Оценивание партнером задания   * Стойка волейболиста * Правильный прием и подбрасывание | Левая нога впереди. Высота подбрасывания 2-3 метра. | 2 |
| 2.4 |  | Группы меняются местами, тоже вторая группа. | Оценивание партнером задания   * Стойка волейболиста * Правильный прием и подбрасывание | Правильная группировка тела. | 2 |
| 2.5 |  | Рассказ и показ техники приема и передачи мяча снизу перед собой. | Овладение техникой. Правильное движение рук и ног. |  | 1 |
| 2.6 |  | Нижняя передача мяча. Подбрасывание перед собой. | Оценивание партнером выполнения упражнения. | Руки в локтях не сгибаем. | 2 |
| 2.7 |  | Группы меняются местами. Тоже вторая группа. | Оценивание партнером задания.   * стойка, передвижение * правильность расположения рук | Правильный технический повтор. | 2 |
| 2.8 |  | Использование опережающей технологии, от простого к сложному. Рассказ и показ техники приема, попеременного подбрасывания мяча. Верхняя передача, нижняя передача. | Овладение техникой получения информации. Правильные приемы и движение при перемещении. |  | 1 |
| 2.9 |  | Попеременное подбрасывание мяча. Верхняя передача, нижняя передача. | Выполнять правильно задание, движения . Оценивание партнером выполнения движения. | Контроль движения мяча. | 2 |
| 2.10 |  | Группы меняются местами. Тоже вторая группа. | Правильный технический повтор. | 2 |
| 2.11 |  | Игра в паре через сетку. | Самооценивание:  Стойка волейболиста  Правильный прием мяча  Точная передача. | Синхронизация последнего шага с передачей мяча. | 2 |
| 2.12 |  | Рассказ и показ нижней подачи мяча через сетку. | Обратить внимание на технику выполнения. |  | 1 |
| 2.13 |  | Подача мяча выполняется в паре через сетку. | Учащиеся оценивают правильность стойки и движение руки при ударе мяча. | Обратить внимание: левая нога впереди, рука в локте не сгибается. | 2 |
| 3. | **Заключительная часть.** | Объединение всех изученных приемов в сложное действие «игра».  Учебная игра по правилам на стандартной площадке, с соблюдением «перехода».  Использование опережающего обучения. | Игра направлена на совершенствование техники умения приема и передачи мяча сверху и снизу, а также подачи и ее освоения. |  | 7 |
| 3.1 |  | Построение класса. Расчёт на первый-второй-третий. Первые и вторые номера по командам играют, третьи номера выполняют судейство. Следить за ходом игры и судейством, в случае необходимости останавливать и поправлять учащихся. Проигравшая команда меняется с третьими номерами. | Осуществлять правильные технические действия по приему, передачи и подачи мяча. Соблюдать правила игры. Судейство вести по правилам, делать замечания. Судейство до 10 очков. | Правильное расположение и перемещение игроков на площадке. |  |
| 3.2 |  | Самоконтроль (пульсометрия 10сек.).  Подведение итогов урока. Оценить работу учащихся на уроке. Оценить организацию и работоспособность на уроке. | Домашнее задание:   1. Выполнить упражнение на пресс. 2. Подтягивание –мальчики. Жим из упора лежа –девочки. |  | 1,5 |