

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«ЛИЦЕЙ №6 «ПАРУС»

Россия, 140093, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ДЗЕРЖИНСКИЙ, УЛ. ЛЕСНАЯ, 3.
ТЕЛ. 550-01-06

ПЛАН–КОНСПЕКТ

урока

физической культуры

«ВОЛЕБОЛ»

7 класс

УЧИТЕЛЬ Купряхин Александр Александрович

План-конспект урока по физической культуре. 7 класс

Тема урока: Волейбол.

Цель урока: Закрепить универсальные учебные действия и умения посредством средств и методов физической культуры и спорта.

Задачи урока: Дальнейшее разучивание основных индивидуальных технических приемов игры в волейбол:

Познавательная деятельность:

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.
2. Обучать технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
3. Учить игровым заданиям и эстафетам.

Рефлексивная деятельность:

1. Развивать быстроту перемещений.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат.

Коммуникативная деятельность:

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности при речевом общении и участии в диалоге.
2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.
3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

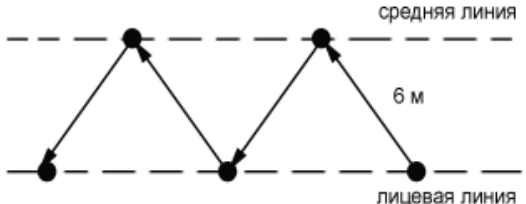
Необходимое оборудование и инвентарь:

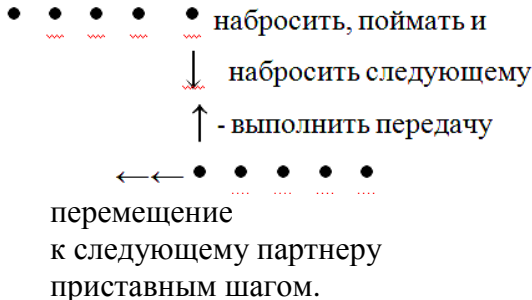
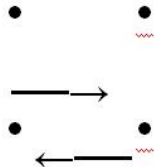
- сетка волейбольная; мячи волейбольные -15 шт.;
- секундомер - 1;
- свисток - 1;
- футбольные конусы - 10 шт.

План урока:

1. Подготовительная часть -10 мин.
2. Основная часть - 25 мин.
3. Заключительная часть - 7 мин.

Таблица. Краткое содержание урока.

| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|-----------|---|
| Подготовительная часть - 10 мин. | | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | |
| Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с различным положением рук. | 1 мин | Следить за правильностью осанки. |
| Попеременные подскоки с правой ноги на левую, вращая руки вперед. | 1 мин | Работает передняя часть стопы. |
| Бег в среднем темпе. | 2 мин | Бежать медленно, соблюдая дистанцию. |
| <p>Расставить 4 конуса змейкой, с интервалом 6 метров.</p> <p>Бег от конуса к конусу сначала лицом вперед, с ускорением, а при смене направления спиной вперед, в среднем темпе. При смене направления дотрагиваться рукой до конуса.</p>  | 3 серии | Ускорение в максимальном темпе. Спиной вперед бежать на передней части стопы. |
| Тоже приставным шагом, правым боком, левым боком. | 3 серии | Приставной шаг в равномерном темпе. |
| Имитация положения рук как при передаче сверху двумя руками. | | Класс расположен в шеренгу на боковых линиях. |
| Имитация действий рук и ног при передаче сверху двумя руками. | 10 раз | То же |
| Бег змейкой лицом/спиной вперед, при смене направления. Выполнять имитацию передачи сверху двумя руками. | | |
| <p>Упражнения на растяжку:</p> <p>Выпады попеременно правая/левая нога впереди.</p> <p>Выпады вправо/влево.</p> <p>Наклон вперед – «складка».</p> | | Класс расположен в шеренгу на боковых линиях. Спину держать ровно. |
| Прыжки из полуприседа вверх. | 10 раз | |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| Основная часть - 25 мин. | | |
| Удар мяча об пол, выход под мяч, набегать, мяч в правом положении кистей рук и ног. | 10 раз | |
| Выполнить передачу сверху. Тоже над головой. | 2 раза 3 по 5 раз | |
| <p>Выполнить передачу сверху после набрасывания партнером.</p>  <p>набросить, поймать и набросить следующему - выполнить передачу перемещение к следующему партнеру приставным шагом.</p> | 24 раза | |
| Передача сверху двумя руками у стены, стоя на месте. | | |
| <p>В парах. Партнеры на боковых линиях. 1-й набрасывает мяч высоко к середине зала. 2-й выбегает под мяч, остановка, выполняет передачу сверху, спиной вперед. Возврат на боковые линию.</p> | 10 раз | |
| <p>В четверках. Броски/ловля мяча:</p>  <p>Два мяча с одной стороны. Партнеры одновременно выполняют бросок, стоящему напротив партнеру и меняются местами. Получают мяч от партнера напротив и повторяют броски.</p> | 2-3 мин. | Упражнение выполнять как можно быстрее, аккуратно. |
| Заключительная часть - 7 мин. | | |
| Ходьба с дыхательными упражнениями. | 1 мин. | |
| Игра на внимание (см. Приложение) | 1 мин | |

| | | |
|--------------------------|--------|--|
| | | |
| Подведение итогов урока. | 2 мин. | |

Приложение. Игра на внимание.

Цель игры:

- привести класс в спокойное состояние, нормализовать ЧСС (частота сердечных сокращений) после активной нагрузки, стимулировать деятельность мозговых центров.

Ход игры:

- Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).
- По сигналу преподавателя – красная карточка, учащиеся должны остановиться и присесть и затем продолжить движение.
- По сигналу желтая карточка – учащиеся должны остановиться и сделать упор лежа.
- По сигналу зеленая карточка – продолжаем движение.
- Если кто-то из класса нарушил правила игры, тот должен переместиться в