

## **Конспект урока по физической культуре для учащихся 7 классов.**

**Тема:** «Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола»

**Цель урока:** способствовать развитию координационных и кондиционных способностей посредством игры в волейбол и подвижных игр

### **Задачи урока**

#### **Образовательные:**

1. Ознакомить учащихся с комплексом упражнений на формирование правильной осанки.
2. Совершенствовать упражнения с мячом.
3. Совершенствовать технику перемещений в волейболе.
4. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.

#### **Оздоровительные:**

1. Сформировать навык правильной осанки.
2. Развить координационные, скоростные способности, гибкость.
3. Обучить приёму самоконтроля (пульсометрии).

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать интерес к самостоятельным занятиям спортивными и подвижными играми.
2. Воспитать инициативность, самостоятельность, творческую активность, взаимопомощь.

**Тип урока:** комбинированный

**Дата проведения:** 12.03.2015 года

**Место проведения:** спортивный зал ЧОУ СОШ «ООЦ «Школа»

**Учитель:** Щербакова Н.В.

**Инвентарь и оборудование:** музыкальный центр, мешочки с песком (крупой) 24шт., мячи волейбольные 6 шт., мячи баскетбольные 6 шт, секундомер, карточки 3шт. (красная, желтая, зеленая), наглядное пособие по осанке.

**Используемые технологии:**

- ИКТ;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Часть Урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p style="text-align: center;"><b>Подготовительная</b></p> <p>10-12мин</p>	1.Построение, приветствие	1-2 мин	Сообщить задачи
			урока, настроить детей на активную работу, детей
	2.Измерение пульса методом пальпации на сонной артерии	1 мин	подготовительной группы выделить (надеть браслеты или наручные повязки)
	3.Игра на координацию и внимание (повороты направо, налево, кругом с закрытыми глазами)	1 мин	Измерить пульс за 10сек. и умножить на 6. (норма 78-84уд/мин.)
	4.Ходьба под музыкальное сопровождение: -обычная	10 м	5-6 поворотов (выполнить повороты на месте)
	5.Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове: 1-2- ходьба на носках, руки в стороны; 3-4- ходьба на пятках, руки за спину; 5-6- ходьба, сгибая ноги вперед, руки на пояс; 7-8- на месте	4-5 раз	По ходу движения взять мешочки  Стараться не уронить мешочек, спина прямая, держать равновесие
6.Оснвная стойка у стены	1 мин	По ходу движения сложить мешочки и остановиться у	

			<p>боковой линии в шеренге, соблюдая интервал</p> <p>Проверить свою осанку стоя у стены: встать к стене в привычной позе. При правильной осанке стены касаются: затылок, плечи, ягодицы, пятки</p> <p>Бежать в колонне соблюдать дистанцию</p> <p>Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох</p>
	<p>7.Бег в медленном темпе: -змейкой; -по диагонали (восьмеркой)</p>	1-1,5 мин	
	8.Ходьба на восстановление дыхания.	30 сек	
	9.Перестроение в колонну по четыре в движении	30 сек	
	10.ОРУ на месте под музыкальное сопровождение:		
	И.П.- о. с. (основная стойка), 1-2- стойка на носках, руки вверх, 3-4- и. п.	5-6 раз	Команда «В колонну по четыре налево марш»
	И.П.- стойка, руки за спину, 1-2- поворот головы вправо, 3-4- и. п. 5-6- поворот головы влево, 7-8- и. п.	5-6 раз	Посмотреть на руки
	И.П.- стойка, руки перед грудью сцеплены в «замок», 1- руки вперед, 2- и. п., 3- руки вверх, 4- и. п.	5-6 раз	Спина прямая, выполнять медленно
	И.П.- средняя стойка, ноги врозь, руки за головой, 1-2- наклон вправо, 3-4- и. п. 5-6- наклон влево, 7-8- и.п.	5-6 раз	Руки разгибать в локтевых суставах, потянуть кисти
	И.П.- стойка, руки на пояс,	5-6 раз	

<p><b>Основ-</b></p>	<p>1-выпад правой вперед, руки в стороны, 2- и. п. 3- выпад левой вперед, руки в стороны, 4- и. п.</p>		<p>Локти в стороны, лопатки свести</p>
	<p>И.П.- основная стойка, 1- упор присев, 2- упор лежа, 3- упор присев, 4- о. с.</p>	<p>5-6 раз</p>	<p>Выпад ниже, спина прямая, смотреть вперед</p>
	<p>И.П.- основная стойка, 1- подскок, руки вверх, хлопок 2- подскок, руки вниз, 3- подскок, руки вверх, хлопок 4- подскок, руки вниз</p>	<p>6 раз</p>	<p>Выполнять под счет</p>
	<p>11.Перестроение во встречные колонны по два человека</p>	<p>30сек</p>	<p>Прыгать выше</p> <p>Учащиеся строятся парами в колонну по 2, за боковыми линиями 1,2 колонны за правую боковую линию. (6 пар) 3,4 колонны за левую боковую линию. (6 пар)</p>
		<p>4-6 прямых</p>	

<p><b>ная</b></p> <p>20- 23мин.</p>	<p>1.Перемещение правым– левым боком в стойке волейболиста (мяч в руках)</p>	<p>4-6 прямых</p>	<table border="1"> <tr> <td>**</td> <td>:</td> <td>**</td> </tr> <tr> <td>**</td> <td></td> <td>**</td> </tr> <tr> <td>**</td> <td></td> <td>**</td> </tr> <tr> <td>**</td> <td></td> <td>**</td> </tr> <tr> <td>**</td> <td></td> <td>**</td> </tr> <tr> <td>**</td> <td></td> <td>**</td> </tr> </table>	**	:	**	**		**	**		**	**		**	**		**	**		**
	**	:	**																		
	**		**																		
	**		**																		
	**		**																		
	**		**																		
	**		**																		
	<p>2.Восьмерка под ногами- вращение вокруг талии- вращение вокруг головы</p>																				
	<p>3.Перебрасывание мяча с правой руки в левую и обратно</p>	<p>4-6 прямых</p>	<p>*(учащиеся) .(учитель)</p> <p>Раздать волейбольные мячи</p>																		
	<p>4.Передача мяча сверху двумя руками над собой - передача партнеру двумя руками от груди</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Передать учащемуся во встречной колонне, встать замыкающим (и так далее после каждой прямой)</p>																		
<p>5.Передача мяча сверху в движении</p>	<p>2 прямых</p>	<p>Мяч удерживать кистями рук с широко расставленными пальцами. Передать учащемуся во встречной колонне, встать замыкающим</p>																			
<p>6.Повторить упражнения (3, 4, 5) с баскетбольным мячом</p>	<p>30 сек</p>																				
<p>7.Перестроиться в колонну по четыре за лицевой линией в нижней границе зала</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Мяч на уровне головы, руки согнуты в локтевых суставах</p>																			
<p>8.Передача мяча сверху после подбрасывания над собой</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Мяч отбивать подушечками пальцев</p>																			
<p>9.Передача мяча сверху после набрасывания капитаном</p>	<p>3-4 раза</p>																				
<p>10.Передача мяча сверху</p>	<p>30 сек</p>	<p>Следить за постановкой пальцев</p>																			

<b>Заключительная</b> 5-7мин.	11.Перестроиться в круг, по своим колоннам  Соревнование между командами: 12.Передачи мяча сверху двумя руками капитану в центр и обратно, двигаясь по кругу  13.Определение пульса учащихся.  14.Игра «Второй лишний»	1-1,5 мин   30 сек  1,5-2 мин	на мяче, мяч руками не задерживать  Мяч высоко не отбивать  Направляющим встать лицом к своим колоннам на расстоянии 4-5 метров  После передачи встать замыкающим  Руки выпрямить, провожая мяч  Мяч отбивать сразу, не ловить  Капитан в центре круга
	<hr/> 1.Построение в шеренгу  2.Ходьба на восстановление дыхания  3.Игра на внимание «По сигналу светофора»	1 мин  2 мин	Назначить судей. Выигрывает команда, которая меньше количество раз уронит мяч  Сравнить с первым измерением
	4.Определение пульса учащихся  5.Подведение итогов урока	1 мин  1-2 мин	Игроки располагаются свободно по залу лёжа на полу. По сигналу «пятнашка» начинает догонять «убегающего». Если «убегающий» ляжет рядом с игроком, то

	<p>6. Домашнее задание</p> <p>7. Организованный выход из зала</p>	<p>игрок должен покинуть своё место и начать убегать от водящего.</p> <p>«Пятнашка» также может лечь рядом с игроком и тот должен начать догонять «убегающего»</p> <p>За лицевой линией</p> <p>Руки вверх- вдох, руки вниз- выдох</p> <p>Учитель подает определенные сигналы карточками, на которые играющие выполняют оговоренные действия.</p> <p>Допустившему ошибку начисляется 1 штрафное очко</p> <p>Определить пульса учащихся</p> <p>Выделить положительное в уроке, Отметить работу учащихся</p> <p>Повторить упражнения на осанку, проверить осанку у своих близких</p>
--	---	---