**План-конспект урока физической культуры для 7 класса**

Прокопов И.А..

учитель физической культуры

**Тип урока:** Урок с воспитательной направленностью.

**Вид урока:** Комплексный по волейболу.

**Тема урока:** Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу)

двумя руками, верхняя прямая подача

**Цель урока:** Научить командному взаимодействию игроков в игре.

**Задачи урока:**

1. Воспитательные задачи:

1.1. Воспитывать взаимопомощь, чувство ответственности,

1.2. Воспитывать потребность и умение сознательно применять волейбол

в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья.

**2. Образовательные задачи:**

2.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу) двумя

руками, совершенствование прямой верхней подачи.

**3. Оздоровительные задачи:**

3.1. Воспитание общей выносливости.

**Дата проведения:** 10 февраля 2014г.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ «Михайловская СОШ»

**Продолжительность урока:** 45 минут

**Инвентарь и оборудование:**

1. Волейбольная сетка – 1 штука

2. Волейбольные мячи – 8 – 10 штук

3. Секундомер – 1 штука.

**Конспект урока составил:** Прокопов Игорь Алексеевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические и****организационные****указания.** |
| **Подготовительная часть: 8 мин** |
| Организовать учащихся дляпроведения урокаСодействовать разогреванию и введению организма вработу | 1. Построение. Приветствие.Сообщение задач урока.2. О.Р.У. в движении:- бег змейкой, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени-прыжковые упражнения | 2 мин6 мин | Напомнить учащимсяправила техникибезопасности на уроке. ОРУ и перемещения выполняются в движениишагом и бегом. |
| **Основная часть: 34 мин** |
| Закрепить навык быстротыответных действий.Совершенствовать приёммяча сверху (снизу) двумярукамиСовершенствоватьнавыкпрямой нижней и верхней подачи вволейболе | - бег из различных исходных положений-имитация блока-имитация нападающего удара-ловля и передача двумя и одной (кистями)-подбрасывание и ловля в основных стойкахПередачи мяча в парах и индивидуально- сверху;- снизу;-прием;- то же в малых кругах-игра «мяч в воздухе»-прямая нижняя подача-прямая верхняя подача- итог выполнениятренировочных упражнений.-учебная игра с использованиемотработанных действий. | 4 мин10 мин10 мин10 мин | Кисть идёт за мячом.Рука прямая.Подготовка к игре. |
| **Заключительная часть 3 мин** |
| Содействовать оптимизациидыхательной и сердечно-сосудистой системорганизма | 1.Восстановительные упражнения.2. Оценка действий класса вцелом.3. Уборка инвентаря. | 1 мин1 мин1 мин | Следить за правильнымдыханием |