**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 для  проведения урока  Содействовать разогреванию  и введению организма в  работу | 1. Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  2. О.Р.У. в движении:  - бег змейкой, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени  -прыжковые упражнения | 2 мин  6 мин | Напомнить учащимся  правила техники  безопасности на уроке.  ОРУ и перемещения  выполняются в движении  шагом и бегом. |
| **Основная часть: 34 мин** | | | |
| Закрепить навык быстроты  ответных действий.  Совершенствовать приём  мяча сверху (снизу) двумя  руками  Совершенствовать  навык  прямой нижней и верхней подачи в  волейболе | - бег из различных исходных положений  -имитация блока  -имитация нападающего удара  -ловля и передача двумя и одной (кистями)  -подбрасывание и ловля в основных стойках  Передачи мяча в парах и индивидуально  - сверху;  - снизу;  -прием;  - то же в малых кругах-игра «мяч в воздухе»  -прямая нижняя подача  -прямая верхняя подача  - итог выполнения  тренировочных упражнений.  -учебная игра с использованием  отработанных действий. | 4 мин  10 мин  10 мин  10 мин | Кисть идёт за мячом.  Рука прямая.  Подготовка к игре. |
| **Заключительная часть 3 мин** | | | |
| Содействовать оптимизации  дыхательной и сердечно-  сосудистой систем  организма | 1.Восстановительные упражнения.  2. Оценка действий класса в  целом.  3. Уборка инвентаря. | 1 мин  1 мин  1 мин | Следить за правильным  дыханием |