План – конспект

урока по волейболу и челночному бегу в 7 классе

МОУ сош. с. Дьяковка. 21.03.2012 года.

**План урока**: Элементы техники игры в волейбол. Челночный бег

**Вид урока**: Комплексный по волейболу и челночному бегу.

**Цель урока**: Научить, правильно выполнять технические действия в волейболе и

челночном беге.

**Задачи урока**: **I**. Воспитательные задачи:

1.Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи.

2. Воспитывать потребность и умение сознательно применять волейбол в

целях отдыха, тренировок, укрепления здоровья.

**II**. Образовательные задачи:

Научить правильно выполнять технические действия в волейболе. Уметь

бегать челночным бегом.

**III**. Оздоровительные задачи:

Воспитание физических качеств (силы, гибкости, выносливости,

скоростно-силовых).

**Типы урока**: Урок с оздоровительной направленностью.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Инвентарь**: скамейки, перекладина, волейбольные мячи, сетка, скакалки.

**Пособия**: карточки, свисток, секундомеры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка нагрузки | Методические указания |
| I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Настроить учащихся на работу по станциям. Подготовить организм к основной части урока. Достигнуть от среднего до высокого уровня физической нагрузки. Развивать физические качества. | Построение, рапорт, сообщение задач урока. Повороты, ходьба, бег, ОРУ в движении. Упражнения по карточкам:  1. Прыжки в приседе.  2. Наклон туловища.  3. Сгибание и разгибание рук.  4. Круговые вращения руками и приседания.  5. Подтягивание .  6. Прыжки со скакалкой.  7. Прыжки через скакалку.  8. Упор присев – упор лежа.  9. Напрыгивание на лавку.  10. Подъем туловища. | 12 мин | Следите за осанкой во время бега соблюдать дистанцию. Контролировать упражнения по карточкам. Используются методы физ-ры:  Фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, одновременный, круговой и др.  Средства физ-ры:  Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ в движении и др. |
| II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Элементы техники игры в волейбол.  1. Передача мяча сверху и снизу в парах.  2. Научить взаимодействию между игроками в тройках.  3. Научить технике нападающего удара и передачам мяча сверху и снизу над собой.  4. Челночный бег 6\*10 м | 25 мин  Игроки в парах выполняют передачи мяча сверху и снизу.  Игрок принимает мяч, выполняет передачу и перемещается к игроку которому дал пас, а тот делает тоже самое.  Одна группа выполняет нападающий удар у стены, другая группа выполняет передачи мяча над собой, потом группы меняются местами.  Задание выполняют с кубиками по 2 человека | 30 мин  10 мин  8 мин.  10 мин  2 мин | Чередовать верхнюю и нижнюю передачи, своевременно исправлять ошибки.  Акцентировать внимание на точность передач, следить, чтобы игроки быстрее перемещались.  Следить за работой ног и рук, движением кисти рук, высотой передачи мяча над собой.  Следить, чтобы кубики ложили на линию. |
| III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Анализ деятельности учащихся, оценки за урок, снижение нагрузки. | Строевые упражнения, оценки за урок, домашнее задание, организованный уход из зала. | 3 мин. | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. |

Учитель: Родин И.П.