План – конспект

урока по волейболу и челночному бегу в 7 классе

МОУ - СОШ с. Дьяковка

10.12.2013 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 |  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.