

## Конспект урока по физической культуре в 7 классе.

Тема : «Обучение технике нападающего удара в волейболе»

### Образовательные задачи:

Формирование основ знаний о технике выполнения нападающего удара в волейболе.

### Оздоровительные задачи:

Повышение физической подготовленности обучающихся.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

### Воспитательные задачи:

Использование здоровьесберегающих форм проведения занятий по физической культуре.

### Развивающие задачи:

Совершенствование скоростных качеств обучающихся.

Развитие ловкости.

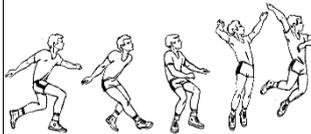
Место проведения : спортивный зал

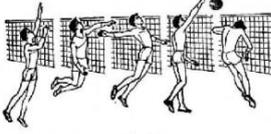
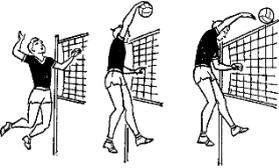
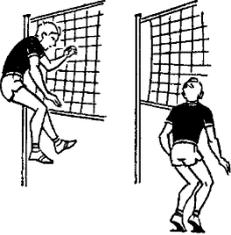
Время проведения : 45 минут

Инвентарь и оборудование : волейбольные мячи, волейбольная сетка, теннисные мячи.

Часть урока	Задачи	Средства	Время	Методические приёмы
1.Подготовительная.	1.	1.Построение в шеренгу	1 мин.	Проверка правильного построения в шеренгу, внешнего вида обучающихся
	2.Постановка цели урока.	а) Постановка задач урока: - ознакомление с техникой выполнения нападающего удара в волейболе; - разучивание основных элементов техники выполнения нападающего удара (разбег, удар по мячу); - развитие скоростных качеств и координации . а) Выполнение строевых команд	1 мин.	

	<p>3. Организация проведения разминки.</p> <p>4. Подготовка организма обучающихся к основной части урока: а) формирование правильной осанки; укрепление голеностопного сустава.</p> <p>б) укрепление мышц ног</p> <p>5. Проведение ОРУ</p>	<p>а) Ходьба : - на передней части стопы, руки в стороны; - на внешней части стопы, руки за голову; - перекатом с пятки на носок, руки в стороны; - спортивная ходьба.</p> <p>б) Беговые упражнения: - бег в медленном темпе; - бег с выпрыгиванием вверх-вперёд; - бег приставными шагами в чередовании 2 на 2 (правым, левым плечом); - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - бег скрестным шагом: - бег на носках с выносом прямых ног; - бег спиной вперёд; - бег семенящим шагом; - бег в ускорении; - ходьба для восстановления дыхания и ЧСС.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания и ЧСС; Перестроение в колонну по два; Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: - вращения в лучезапястном суставе вперёд, назад; - вращения в локтевом суставе вперёд, назад; - вращения в</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Проверка правильного выполнения строевых команд</p> <p>Контроль за правильным выполнением упражнений (Спина прямая, подбородок и взгляд вверх)</p> <p>Обратить внимание во время выполнения беговых упражнений на правильную постановку стопы, положение коленной (согнуты или прямые), положение корпуса (в наклоне, прямое), контроль за движением через правое плечо</p> <p>Обратить внимание на амплитуду движений</p>
--	--	--	---	---

		<p>плечевом суставе вперёд, назад. Броски мяча из-за головы двумя руками; левой, правой. Броски мяча из-за головы двумя руками ударом в пол; левой, правой. Упражнения для укрепления мышц спины: - наклоны корпуса в правую, в левую стороны; - повороты вправо, влево; - вращения корпуса в правую, в левую стороны; - наклоны к правой, левой ногам. Упражнения для укрепления мышц тазобедренного сустава и ног: - приседания; выпады правой, левой ногой вперёд; прыжки из упора присев в упор лёжа.</p>		<p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p>
2.Основная.	<p>1.Представление техники нападающего удара.</p> <p>2.Знакомство с техникой нападающего удара: - разбега;</p>	<p>1.Беседа о нападающем ударе в волейболе, его роли в эффективности атакующих действий, эмоциональной составляющей, использовании в игре, составных частях (разбег, прыжок, замах, удар по мячу, приземление) 2.Обучение разбегу начинают с последнего шага, т.н. стопорящего шага. И.П. ноги вместе, руки свободно внизу: одновременный вынос прямой толчковой ноги вперёд вниз и максимальное</p>	25 мин.	 

	<p>- прыжка;</p> <p>- техника удара;</p> <p>- техника приземления.</p> <p>3.Выполнение подводящих упражнений: - Подготовка мышц ног для освоения техники разбега.</p>	<p>отведение рук вниз назад в стороны с подседанием на сзади стоящей ноге.</p> <p>3.Быстрое разгибание ног во время прыжка и одновременно поднятие рук с движением на замах, следует отведение назад плеча, локтя, предплечья и кисти.</p> <p>4.Выпрямление туловища за счёт сокращения мышц живота с одновременным движением руки, плеча, предплечья, кисти.</p> <p>После нападающего удара игрок должен мягко приземлиться.</p> <p>Работа без мяча: а) Шаг – отведение назад рук – прыжок с одновременным выносом вверх руки; б) Прыжок вверх толчком с двух ног, с поворотом на 90, 180 градусов.</p> <p>Работа в парах: - броски мяча из-за головы одной рукой (поочередно-правой, левой); Работа в двух колоннах через сетку: - броски теннисного мяча в прыжке с разбега; Удар по мячу с собственного набрасывания, стоя на месте (высота подброса 2-3 метра).</p> <p>а) Выполнение упражнения, имитирующего</p>	 <p style="text-align: center;">Рис. 22</p>   <p>Следить за согласованным движением рук и ног.</p>
--	---	--	--

	<p>- Подготовка мышц рук для обучения нападающему удару.</p> <p>4.Обучение технике нападающего удара.</p> <p>5.Выполнение упражнений на релаксацию, снижение физической нагрузки.</p>	<p>нападающий удар (без мяча) в одну шеренгу на всю длину зала: шаг, прыжок, удар по мячу; б) Работа с мячом: ударяя в пол, произвести удар по мячу.</p> <p>Использование упражнений на растяжение мышц плечевого пояса, мышц спины и ног, сидя на полу.</p>		<p>Следить за правильным наложением кисти на мяч.</p>
3.Заключительная	1.Подведение итогов.	1.Подведение итогов: - убедиться в освоении теоретической части занятия (понятие нападающего удара в волейболе).	5 мин.	
	2.Объяснение домашнего задания. 3.Оценка учеников	Повторение самостоятельно техники нападающего удара. Отметить недочёты в выполнении упражнений. Выделить отличившихся.		Чёткое объяснение задания. Убедиться в правильном понимании задания.