**Конспект урока по физической культуре**

**Для 7 г класса**

**Учителя физической культуры МБОУ «Большесибинская ООШ»**

**Усовой Марины Александровны.**

**Раздел программы:** Волейбол.

**Тема:** Передача мяча сверху с двумя руками.

**Цель:** Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.

**Задачи урока:**

**Образовательные:** Обучить технике передачи мяча сверху.

**Оздоровительно-развивающие:** Рaзвитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

**Воспитательные:** Воспитание морально-волевых качеств.

**Тип урока:** Обучающий.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, волейбольные мячи.

**Дата проведения:** 26.03.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Методы и методические указания** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть (12 мин)** | 1.Создать представление о задачах урока у занимающихся.  2.Подготовить опорно-двигательный аппарат. | **1.Построение, сообщение задач.**  **2. Ходьба:**  - обычная;  - на носках, руки на поясе;  - на пятках, руки за голову;  - обычная.  **3. Бег с заданием:**  -спокойный бег;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестом голени назад;  - бег спиной вперед;  - бег правым, левым боком;  - бег с ускорением;  -ходьба на восстановление дыхания.  **4.ОРУ на месте:**  **1.** И.п. – о.с., руки на пояс, наклон головы:  1- вправо,  2-вперед,  3-влево,  4-И.п.  **2.** И.п. – о.с. круговые движения руками на:  1-4 вперёд,  5-8 назад.  **3.**Руки в замок, круговые движения в кистевом суставе.  **4.**И.п. –о.с., руки вперёд круговые вращения в локтевом суставе на:  1-4 вовнутрь,  5-8 наружу.  **5.**И.п.-о.с., руки на поясе, круговые вращения в тазобедренном суставе на:  1-4 влево,  5-8 вправо.  **6.** И.п.-о.с., руки на поясе, наклон на:  1-к правой ноге;  2-в середину;  3-к левой ноге;  4-И.п.  **7.**И.п.-о.с., выпады вперед:  1-на правую ногу;  2-И.п.  3-на левую ногу;  4-И.п.  **8**.И.п.-Прыжки на месте. | Методы: фронтальный, словесный: объяснение, распоряжение, команды, указания; наглядный: показ. | 1 мин  1 мин  3 мин  7 мин  4 раза  4 раза  6-8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  По 10 раз | Обратить внимание на наличие спортивной формы.  Спина прямая, руки на поясе, упражнения выполняем правильно.  Спину держим прямо, упражнение делаем не торопясь.  Спину держим прямо, круговые движения руками делаем большой амплитудой.  Спину держим прямо, голова смотрит вперед и делаем не торопясь упражнение.  Спину держим прямо, голова смотрит вперед и делаем не торопясь упражнение.  Упражнение делаем не торопясь.  Колени не сгибаем, руками касаемся до пола, делаем под счет.  Спину держим прямо, руки на поясе, голова смотрит вперед, колени за носок не сводим, упражнение делаем под счет.  Спину держим прямо, руки на поясе, голова смотрит вперед, упражнение делаем под счет. |
| **Основная часть (25 мин)** | 1.Обучение техники выполнения верхней передачи мяча. | **1.** Основная стойка волейболиста.  Имитация верхней передаче мяча.  **Работа в парах:**  **1-**Двумя руками бросаем мяч в пол партнеру.  **2-**Двумя руками из-за головы бросаем мяч вверх партнеру.  **3-**Правой(левой) рукой бросаем мяч в пол.  **4-**Правой (левой) рукой бросаем вверх.  **5-** Одна передача над собой, вторая партнеру.  **6-** Две передачи над собой третья партнеру.  **7-** Три передачи над собой, четвертая передача партнеру.  **8-**Передача мяча сверху.  **9-**Передача мяча сверху, после передачи приседание 1 раз.  **2.Игра «Пионербол».** | Методы: фронтальный, повторный; словесный: объяснение, команды, указания; наглядный: показ. Игровой. | 15 мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  16 раз  12 раз  10 мин | Стопы параллельно, одна нога впереди.  Руки вынесены вперед и согнуты в локтях. Положение кистей образует ковш. Туловище находится в вертикальном положении.  Стараемся бросать не на силу, почувствовать растяжку мышц рук.  Стараемся бросать не на силу. почувствовать растяжку мышц рук и спины.  Стараемся бросать не на силу, почувствовать растяжку мышц рук.  Стараемся бросать не на силу, почувствовать растяжку мышц рук.  Стараемся делать передачу по высокой траектории, чтобы тот успел добежать под мяч.  Стараемся делать передачу по высокой траектории, чтобы тот успел добежать под мяч.  Стараемся делать передачу по высокой траектории, чтобы тот успел добежать под мяч.  Стараемся делать передачу по высокой траектории, чтобы тот успел добежать под мяч.  Стараемся делать передачу по высокой траектории, чтобы тот успел добежать под мяч и приседание делаем правильно. |
| **Заключительная часть (3 мин)** | 1.Подвести итоги  учебной работы.  2.Создать эмоциональный  настрой на следующие  занятия. | **1.**Построение.  **2.** Подведение итогов урока.  Домашнее задание.  **3.**Организационный уход из зала. | Метод: фронтальный.  Словесный: объяснение. | 1 мин  2 мин | Поощрение детей.  Обсудить ошибки учащихся, которые они большинство допустили. Отжимание девочки-8 раз, а мальчики-12 раз. |