Конспект урока

**Задачи урока:** 1. Разучивание нападающего удара. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками.

2. Развития силовых и координационных способностей

3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, ответственности**.**

**Цель урока:** обучение учащихся технике прямого нападающего удара.

**Тип урока:** комбинированный

**Формы проведения урока:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Применение современных образовательных технологий**: здоровьесберегающая, групповая, дифференциация и индивидуализация обучения, игровая.

**Место занятий:** спортивный зал

**Дата проведения:** 18.02.2016

**Класс:**7 «а»

**Инвентарь и оборудование:**волейбольная сетка, 24 волейбольных мяча, гимнастическая скамейка, свисток, магнитофон, мультимедиа, карточки – задания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1 Подготови**  **тельная**  **часть**  **10 мин.** | Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока, и инструктаж по ТБ.  Эмоциональный настрой  **Учитель:** здравствуйте, ребята! Я рада видеть на своем уроке ! Надеюсь, вы проявите самостоятельность и активность.  **Учитель:** ребята, давайте с помощью загадки сформулируем тему урока: «Здесь команда побеждает, если мячик не роняет. Он летит с подачи метко не в ворота, через сетку. И площадка, а не поле у спортсменов в…  **Ответы учащихся:** волейболе  **Учитель:** кто был основателем игры в волейбол?  **Ответы учащихся:** Вильям Морган  **Учитель:** для того чтобы научиться играть в волейбол необходимо владеть техникой приема и передачи мяча.  Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. Назовите, что относятся к технике нападения? К технике защиты?  **Ответы учащихся:**  1) подача, передача, нападающий удар.  2) прием мяча и блокирование.  **Учитель:** мы сегодня на уроке будем знакомиться с нападающим ударом.  **Учитель:** сейчас я задам вопрос, на который вы ответите в конце урока. **Способствует ли нападающий удар развитию прыгучести?** | 2 мин. | Класс, «Становись!» Класс, «Равняйсь!» «Смирно!» Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении технике безопасности.  Освобожденные учащиеся от занятий физической культуры решают тест, помогают учителю. |
|  | **ОРУ в движении**  Строевые приёмы: повороты на месте. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Прямо, шагом марш!». | 4 мин. | Выполнять чётко, спина прямая, животы втянуть, руки прижать к туловищу, |
|  | *Ходьба:*  - На носках, руки вверх, вращения кистями; - На пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, вращения кистями;  - На внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, руки вытянуть вперёд, ладони вывернуть от себя;  -Перекатом с пятки на носок руки вверх;  - Быстрая ходьба |  | «Налево в обход, шагом, марш!»  Следить за осанкой. Ноги прямые, подбородок приподнять, смотреть вперёд. Спину держать прямо, вперёд не наклоняться. Соблюдать дистанцию.  Темп выполнения средний переходящий в быстрый. |
|  | Бег:  -Бег без задания;  - Бег с ускорением в колонне;  -Перемещение «змейкой» переставным шагом в высокой, средней стойке;  -бег с заданием;  -Бег без задания  - Быстрая ходьба  **Упражнение на восстановление дыхания**  Перестроение в две колонны. |  | Темп быстрый, соблюдать дистанцию 1.5 метра.  Как только замыкающий становится направляющим, новый замыкающий устремляется в направляющие  Руки согнуты в локтях, добегать до боковой линии, касаться руками пола. Соблюдать дистанцию.  **Два свистка**- остановка шагом, коснуться двумя руками пола, поворот на 180 градусов и продолжить бег в обратном направлении.  **Длинный свисток** – остановиться, выполнить стойку волейболиста для передачи мяча сверху с имитацией над собой.  **Короткий свисток** – продолжить бег в том же направлении.  Темп быстрый переходящий в медленный. Соблюдать дистанцию 1.5 м.  «Чаще- шаг», «Реже!», Соблюдать дистанцию. «Шагом, марш!»  Восстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать.  1-2 дугами наружу, руки вверх  глубокий вдох.  3-4 руки вниз выдох.  Перед перестроением по ходу движения взять волейбольные мячи «Мяч в правой руке»  Через середину зала  «В колонну по 2 Шагом марш!» |
|  | **ОРУ на месте с мячом** 3 мин.  Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение | | |
|  | 1. И.п. стойка ноги врозь, мяч вперед, повороты головы   1 влево , 2 и.п. 3- вправо,4 и.п.   1. И.п.- о.с., мячом внизу.   1-2-руки вверх, ногу отвести назад, прогнуться;  3-4- то же с другой ногой.   1. и.п.- о.с., мяч вперед.   1-2-поворот туловища направо;  3-4 – налево.   1. и.п.- о.с., мяч вверх.   1-2 – наклон туловища вправо;  3-4 – влево.   1. и.п.- о.с. мяч внизу.   1-2- прогнуться назад, руки вверх  3-4 – наклон вперед , мячом коснуться пола.  5.и.п. – о.с. , мяч перед собой 1,3 приставной шаг влево, мяч вперед  2.4 приставной шаг вправо, мяч вперед  7. и.п. – о.с. – мяч перед собой  1,3- три прыжка на месте  4- прыжок – поворотом кругом  6.ходьба на месте  **Упражнение на восстановление дыхания** | 5-6 раз  6-8 раз  4-5раз  6-8раз  Упр. Выполняется без счета  15-20 раз  3-4 раза | Темп выполнения средний  Руки не опускать  Руки прямые  Коснуться мячом пола  Темп выполнения быстрый. Прыгать выше. В повороте сохранять направление  Восстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать.  1-2 дугами наружу, руки вверх  глубокий вдох.  3-4 руки вниз выдох. |
| II основная часть  23 минуты | **Перестроение в две шеренги** по боковым линиям волейбольной площадки.   1. Передача мяча в парах; 2. То же, но после передачи мяча выполнить хлопок за спиной; 3. передачи мяча после собственного набрасывания партнеру.   Создать зрительное представление о технике нападающего удара  **Учитель:** сейчас вы посмотрите видеоролик после просмотра вам необходимо ответить на вопрос: на сколько фаз делится нападающий удар.  **Ответы учащихся:** на 4 фазы  **1. Описание технике нападающего удара.**  Атакующий удар делится на 4 фазы:  1). ***Разбег.*** Достижение наибольшей высоты прыжка.  2).***Прыжок.*** Широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяют к правой, руки отводят назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед.  3). ***Замах.*** Одновременно со взлетом замах бьющей руки вверх- назад, противоположная рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах, ноги незначительно сгибаются в коленях.  4). ***Удар. Бьющая*** рука заносится за голову, но над плечом, выше плеча должен быть локоть.  **Подводящие упражнения.**  **1.**Прыжок вверх махом рук толчком с двух ног,  **2.**Прыжок вверх толчком с двух ног с одного шага.  **3.**Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой.  4 Прыжки через лесенку (на правой, левой ноге)  **4.**Имитация ударного движения на месте, в прыжке.  **5.**Имитация нападающего удара  в зоне 4,3,2 с разбега в один два шага.  **6*.***Бросок мяча через сетку одной рукой в прыжке.(через сетку малым мячом)  **7.**Удар по неподвижному мячу через сетку. | 4 мин. | Расстояние между партнерами 2-3 м. Добиться точности передачи.  Передача должна быть высокой  Краткий рассказ учителя о нападающем ударе в волейболе, сопровождающий видеороликом  Нападающий удар- самое эффективное средство нападения. В нападающих ударах  Сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола его притягательность  Прыжок выполняется с двух ног вертикально вверх.  Активное движение рук.  Следим за работой рук.  Следить за тем, чтобы в последнем шаге впереди была правая нога, а левая к ней представлялась.  Соблюдать Т.Б.  Следить за махом рук и высотой прыжка.  Разбег выполняется с 1-2 шагов, прыжок с двух ног, замах и  бросок выполняются из- за головы одной рукой. |
|  | **5. Подвижная игра «Перестрелка через сетку».**  Игра проводится на волейбольной площадке малыми резиновыми мячами. Играющие, имитируют нападающий удар, выполняют бросок мяча, стараясь попасть в соперника. Выбитый игрок переходит в противоположную команду. Игра ведется на время, побеждает команда, где оказывается большее количество игроков. | 3 мин. | В этом упражнении можно освоить ритм самого прыжка: «раз» -шаг левой ногой, «два»-подбрасывание, напрыгивание и прыжок, «три»-ловля мяча в воздухе. |
|  | **Блиц опрос (**карточки с вопросами**).**  Передача решенного текста по кругу. Учитель раздает ключи, идет взаимопроверка (1 минута) каждая группа проверяющих комментируют результат и допущенные ошибки | 4 мин. | Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество правильных ответов. |
| ***IIIЗаключительная часть***  7 минут | Построение  **Игра на внимание «Таблица умножения»**  Учитель называет таблицу умножения и учащиеся с номерами от 0 до 9 в руках должны показать ответ.  Подведение итогов  **Учитель:** можно ли сказать, что **нападающий удар способствует развитию прыгучести?**  **Домашнее задание:**  Повторить материал по волейболу за 6 классы стр. 162  **Рефлексия:**   * Мне было комфортно на уроке, я старался все выполнять правильно и помогать товарищам. Урок интересный у меня все получилось. * Мне было интересно на уроке, я многое повторил, но кое –где испытывал затруднения. * Мне было на уроке неуютно, при выполнении заданий испытывал затруднения.   **Выставление оценок**  **Учитель:** мне было очень приятно и интересно работать с вами«Спасибо за урок».  Организованный уход в раздевалку | 2 мин.  1мин.  2мин.  2 мин. | «В одну шеренгу становись!» на первый второй рассчитайся.  Класс делиться на две команды.  Выигрывает та команда, которая больше всех раз показала правильный ответ.  Ответы учащихся приклеивают на «волейбольную сетку»  мячи разных цветов  «зеленый», «желтый» «красный».  «Напра-во! В раздевалку строем – марш!» |