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 направляющиеРуки 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 вверх3-4 – наклон вперед , мячом коснуться пола.5.и.п. – о.с. , мяч перед собой 1,3 приставной шаг влево, мяч вперед2.4 приставной шаг вправо, мяч вперед7. и.п. – о.с. – мяч перед собой1,3- три прыжка на месте4- прыжок – поворотом кругом 6.ходьба на месте **Упражнение на восстановление дыхания** | 5-6 раз6-8 раз4-5раз6-8разУпр. Выполняется без счета15-20 раз3-4 раза | Темп выполнения среднийРуки не опускатьРуки прямыеКоснуться мячом пола Темп выполнения быстрый. Прыгать выше. В повороте сохранять направлениеВосстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать. 1-2 дугами наружу, руки вверх глубокий вдох.3-4 руки вниз выдох. |
| II основная часть23 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 ударав 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 высокойКраткий рассказ учителя о нападающем ударе в волейболе, сопровождающий видеороликомНападающий удар- самое эффективное средство нападения. В нападающих ударахСконцентрирована эмоциональная сторона волейбола его притягательностьПрыжок 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!» |