**Конспект урока для учащихся 7 класса**

**Тема урока:** Волейбол. Технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

 Задачи урока:

1. **Образовательные:**
2. Закрепление технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.
3. **Оздоровительные:**

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

1. **Воспитательные:**

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Тип урока: комплексный.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Преподаватель: Насонова Е. С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **дозировка** | **ОМУ** |
| **1.Подготовительная часть**   1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Передвижения   - ходьба  -ходьба в полуприсяде, руки на пояс  - перекат с пятки на носок, руки на пояс  - приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с отведением прямых ног вперед  - бег с захлестыванием голени  - бег спиной вперед  - бег с ускорением по диагонали   1. Перестроение из одной колонны в две 2. ОРУ в  парах   и.п – о.с  1-наклон головы вперед  2- то же назад  3- то же вправо  4- тоже влево  И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки;  1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх;  3-4-и.п.  И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;  1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением;  3-4-то же  И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;   1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера;  3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов  И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти;  1- присед;  2-и.п.;  3-4- то же  И.п.- руки на плечи партнера;   1-3- три пружинящих наклона прогнувшись;   4- и.п.  И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки;  1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх;   3-4 и.п.  И.п.- присед, руки на плечи партнера;  1- стойка, мах правой;  2- и.п.;  3- стойка, мах левой;  4- и.п.  И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо;   1-3- три прыжка на левой;  4-смена положений руки ног;  5- 7- прыжки на правой;  8- и.п.  Ходьба на месте  **2. Основная часть**   1. Прием и передача мяча снизу двумя руками   Работа в парах:  1)объяснение;  2)показ;  3**)** Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру.  4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.  **2)**  Нижняя прямая подача мяча  Работа в парах:  1)объяснение;  2)показ;          3)Подачи в парах          4)Подачи через сетку           5)Подачи в правую и левую половины площадки           6)Подачи в дальнею и ближнею части площадки           7) Подачи на точность    **3)** Двусторонняя игра в волейбол по правилам.  **3.Заключительная часть**   1. Построение 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание | 6мин  1мин  1мин  4мин  10мин  4-8раз  4-8раз  4-8раз  4-8раз  4-8раз  4-8раз  4-8раз  4-8раз  4-8раз      25мин  7мин          7мин      11мин    4мин | Дежурный ученик сдает раппорт о готовности класса к уроку.  Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный.  Спина прямая  Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе  На осанку. Смотреть на руки, темп средний  Сопротивляться посильно в среднем темпе.  На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать.  Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера.  Ладонями создавать отягощение на плечи партнера.  На гибкость. Руки не расцеплять  Присед ниже. Мах выше, нога прямая.  Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера.  Обратить внимание на правильное выполнение технике приема мяча снизу.  В и.п ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнею часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.  Обратить внимание на правильное выполнение технике нижней прямой подачи.  Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью (кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед. |