

# План-конспект урока физической культуры для 7 класса

**Зябликова Е.В.,**  
**учитель физической культуры**

**Тип урока:** Урок с воспитательной направленностью.

**Вид урока:** Комплексный по волейболу.

**Тема урока:** Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу) двумя руками.

**Цель урока:** Научить командному взаимодействию игроков в игре.

**Задачи урока:**

1. Воспитательные задачи:

1.1. Воспитывать взаимопомощь, чувство ответственности,

1.2. Воспитывать потребность и умение сознательно применять волейбол в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья.

2. Образовательные задачи:

2.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу) двумя руками, совершенствование прямой нижней подачи.

3. Оздоровительные задачи:

3.1. Воспитание общей выносливости .

**Дата проведения:** 26 февраля 2013г.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность урока:** 45 минут

**Инвентарь и оборудование:**

1. Волейбольная сетка – 1 штука
2. Волейбольные мячи – 8 – 10 штук
3. Секундомер – 1 штука.

**Конспект урока составила:** учитель физической культуры Зябликова Екатерина Васильевна.

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические и организационные указания.
<i>Подготовительная часть: 8 мин</i>			
Организовать учащихся для проведения урока	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин	Напомнить учащимся правила техники безопасности на уроке.
Содействовать разогреванию и введению организма в работу	2. О.Р.У. в движении: - ходьба на носках, пятках, перекал с пятки на носок; - бег, бег змейкой, бег восьмёркой, бег спиной вперёд, бег правым (левым) боком, приставными шагами.	2 мин	ОРУ и перемещения выполняются в движении шагом и бегом.
	3. О.Р.У. на месте под музыку (под руководством одного из	5 мин	Обратить внимание на мышцы рук и плечевого

	учащихся).		пояса.
<i>Основная часть: 34 мин</i>			
<p>Закрепить навык быстроты ответных действий.</p> <p>Содействовать развитию: - координации</p> <p>- силовой выносливости.</p> <p>Совершенствовать приём мяча сверху (снизу) двумя руками.</p> <p>Совершенствовать навык прямой нижней подачи в волейболе</p>	1. Бег из исходных положений - стойка волейболиста; - приставными шагами.	3 мин.	В сочетании с ходьбой
	2. Бег по зонам.	3 мин.	Ускорения в полную силу.
	3. Упр. на координацию	2 мин.	Следить за сигналом.
	4. Упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса.	2 мин.	Макс. наклоны.
	5. Совершенствование падения.	2 мин.	Следить за перемещением, за постановкой рук.
	6. Передачи мяча в парах: - сверху; - снизу;	5 мин.	Кисть идёт за мячом.
	7. Прямая нижняя подача.	5 мин.	Рука прямая.
	8. Итог выполнения тренировочных упражнений.	1 мин.	Подготовка к игре.
	9. Учебная игра с использованием отработанных действий.	11 мин	
<i>Заключительная часть 3 мин</i>			
Содействовать оптимизации дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма	1. Восстановительные упражнения.	1 мин.	Следить за правильным дыханием
	2. Оценка действий класса в целом.	1 мин.	
	3. Уборка инвентаря.	1 мин.	