**Волейбол.**

**7 класс.**

**Учитель физической культуры:** Лагушин Николай Васильевич

**Цель:** Совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

**Задачи:** 1) Совершенствование техники перемещения в волейболе.

2) Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.

3) Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.

**Место проведения:** спортивный зал СОШ №35 г. Кургана.

**Необходимый инвентарь и оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, колонки музыкальные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная | Построение. Становись! Равняйсь! Смирно! Направо! В обход налево по залу шагом марш!  <http://muzofon.com/search>  /Музыка%20для%20тренировок Tayskaya-muzyka-muzyka-dlya-trenirovok,  Luchshaya-muzyka-dlya-trenirovok-i-bega-9(muzofon.com).  Ходьба с заданиями.   1. Руки вверх на носках марш! Без задания марш! 2. Руки в замок за голову на пятках марш! Без задания марш! 3. Руки на пояс в полуприседе марш! Без задания марш!   Быстрой ходьбой марш!  Легко бегом марш!  Бег с заданиями.   1. Перемещение в стойке волейболиста:   - лицом вперед  - спиной вперед  - левым боком  -правым боком  2. Правым боком приставным шагом с вращением рук вперед марш! Без задания марш!  3. Левым боком приставным шагом с вращением рук назад марш! Без задания марш!  4. Правым боком скрестно марш! Без задания марш!  5. Левым боком скрестно марш! Без задания марш!  6 . Прыжки на правой ноге  7. Прыжки на левой ноге  8. От лицевой линий волейбольной площадки до середины зала прыжки с глубокого приседа!  9. От середины волейбольной площадки до конца ускорение.  Быстрой ходьбой марш! Шагом марш! | 7-8 мин.  2 мин.  15м.  15м.  15м.  5-6 мин. | Построение в 1 шеренгу  Тянемся выше, руки прямые, ладони вовнутрь.  Локти в стороны, спина прямая, смотрим в затылок впереди идущего.  Спина прямая.  Ноги слегка согнуты в коленях, руки перед собой.  Прыгаем выше, круговые вращения с полной амплитудой движения, руки прямые.  Руки произвольно  Руки произвольно  Прыгаем как можно дальше  вперед  Восстанавливаем дыхание |
| Основная | 1. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения 2. Просмотр видеоматериала:   <http://www.youtube.com/>  watch?v=vdUFs\_V4h\_s (если не откроется видеоматериал, смотрим презентацию №1).   1. Класс становись, на первый второй рассчитайсь! Первые на месте, вторые два шага вперед шагом марш! Вторые номера взять мячи и построиться напротив своего партнера интервал 2м. дистанция 3м. 2. Игроки с мячом 10 раз набрасывают мяч своему партнеру, тот в свою очередь выполняет передачу мяча двумя руками сверху, затем меняются ролями. 3. Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. 4. Передача мяча двумя руками сверху после передачи мяча над собой. 5. Дистанция между учащимися 7м. один выполняет бросок мяча двумя руками на расстояние 6м, второй выбегает, выполняет передачу над собой и затем партнеру возвращается на место. 6. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнера. 7. Просмотр видеоматериала:   <http://www.youtube.com/>  watch?v=2uo3ukWGuyg (если не откроется видеоматериал, смотрим презентацию №2).   1. Игроки выполняют имитацию нападающего удара без мяча. 2. В парах: нападающий удар в пол с места после своего подбрасывания. 3. Первые номера выстраиваются в колонну по одному у 4 зоны волейбольной площадки с одной стороны, вторые номера с другой стороны. В третью зону ставится учащийся для выполнения набрасывания мяча нападающим. Выполнение нападающего удара через сетку. Игрок который выполнил нападающий удар с 4 зоны встает в 3 зону набрасывать мяч. Высота сетки 2м. | 30 мин.  15 мин.  5 мин.  1 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  6 мин  15 мин.  5 мин.  1,30мин.  2,30 мин.  6 мин. | Особое внимание уделить правильному подходу к мячу, правильному исходному положению тела, рук, ног  Передачу стараться выполнять точно на партнера  При передаче пальцы должны образовывать (ковш), а указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник.  Передача мяча над собой должна быть не ниже 1м.  Передачу доводить до партнера  Особое внимание детей уделить на правильное выполнение стопорящего и приставного шагов и выход к мячу.  При выполнений шагов ступни должны быть параллельны и на небольшом расстоянии  Удар по мячу производится в верхней точке прыжка  Нападающие должны производить удар в верхней точке своего прыжка, при прыжке руки выносятся вверх рука выполняющая удар (бьющая) по мячу должна быть согнута в локте, локоть отведен назад вверх, не бьющая рука выпрямлена и направлена вперед-вверх. Бьющая рука выпрямляется кисть, наносит удар по мячу |
| Заключительная | Построение. Выставление оценок за урок. Домашнее задание. | 2-3 мин. | Построение в 1 шеренгу. |

Домашнее задание: «Основные правила игры в волейбол» стр. 173-176.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» автор А.П. Матвеев, М.- Просвещение 2013.