

План-конспект урока по волейболу в 7»Б»классе

Дата проведения: 14 марта 2019 года

Место проведения: спортивный зал

Задачи урока: 1. Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи.

2. Способствовать развитию физических качеств.

3. Способствовать воспитанию активности, самостоятельности, чувство коллективизма.

Необходимый инвентарь: волейбольные мячи (по кол-во человек), коврики, свисток, секундомер, колонка, музыкальные записи.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут		
1. Построение. Сообщение задач	1 - 2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. Подсчет ЧСС за 6 сек
2. Ходьба с упр. для мышц рук и плеч 3. Бег и его разновидности 4. Комплекс упражнений для развития физических качеств. - 1-наклон вперед 2- прогнуться назад, руки вверх -приседания, руки вперед - 1- лечь на пол 2- упор лежа -прыжки подтягивая колени к груди.	1 мин. 2 мин. 5-6 мин	В колонну по одному Музыкальное сопровождение. Попадать в такт музыке. Выполняем в кругу. Учащиеся подготовительной группы вместо прыжков отдыхают Повторяем каждое упражнение 5 раз – 5 серий. В каждой серии на одно повторение меньше.
Основная часть 25 – 27 мин		
1. Верхняя многократная передача мяча над собой 2. Верхняя передача у стены 3. Нижняя многократная передача мяча над собой 4. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах 5. Верхняя передача у сетки 6. Передача мяча в колоннах	15 раз 20 раз 20 раз 2 мин 3 мин 5 мин	Следить за постановкой рук, высотой мяча Следить за работой ног Один передает сверху, второй снизу. Затем наоборот Измерение ЧСС 1 колонна-передал направляющему, ушел назад 2 колонна – передал направляющему – ушел на его место, направляющий в конец колонны
7. Учебная игра	5 мин	По упрощенным правилам
Заключительная часть 5-7 минут		
1. Уборка инвентаря 2. Упражнения на восстановление дыхания, осанку, растяжку 3. Построение, подведение итогов	1 мин 4-5 мин 1 мин	Самостоятельно В кругу, под музыку. Измерение ЧСС Выставление отметок