ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА
по волейболу для обучающихся 7-го класса

Задачи урока: 1.Продолжить совершенствование техники верхней передачи мяча.
2. Продолжить совершенствование техники нижней передачи мяча.
3. Продолжить совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.
4. Коррекция пространственных ориентировок при помощи строевых упражнений, игр.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Привитие интереса к систематическим занятиям ФК.

Необходимый инвентарь: гимнастические скамейки, волейбольные мячи, свисток.
Место проведения: спортивный зал.

№	Содержание урока	Дозировка	Методические указания	Организационные указания
I	Подготовительная часть	10-12′	уч-ся стоят в основной стойке; проверить осанку, равнение	построение в шеренгу; обратить внимание на внешний вид
1.	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	1′		
2.	Строевые упражнения: «Нале-во!» «Кру-гом!» «Напра-во!» «Напра-во!»	30″	выполнять на два счета следить за четкостью выполнения поворотов поворот через левое плечо	дистанция 2 шага из строя не выходить
3.	Ходьба: - на носках, руки на пояс - на пятках, руки за голову - в присяде, руки за голову - прыжками в присяде	10м 10м 10м 10м	следить за осанкой плечи развернуть спина прямая туловище не наклонять следить за дыханием	из строя не выходить, дистанция 2 шага
4.	Бег: - обычный - 1 свисток – с высоким подниманием бедра 2 свистка – со сгибанием голени назад - 3 свистка – приставными шагами	3′ 20м 20м 20м	следить за дыханием	
5.	Ходьба	30″	выполнять мягко на носках восстановить дыхание	
6.	ОРУ: И.п. – руки перед грудью в замок 1-4 вращение в кистевых суставах вправо 5-8 вращение в кистевых суставах влево И.п. –руки перед грудью в замок 1- руки вперед, ладонями наружу 2 – и.п. 3 – руки вверх, ладонями наружу 4 – и.п.	4-5 раз 5-6 раз	плечи развернуть, спина прямая, туловище не наклонять туловище не наклонять следить за осанкой руки в локтях не сгибать	выполнять фронтальным способом

	И.п. – правая вверху 1-4 вращение в плечевых суставах вперед 5-8 вращение в плечевых суставах назад	5-6 раз	потянуться за руками туловище не наклонять, руки в локтях не сгибать, больше амплитуда вращения	«Через середину зала в колонну по двое – марш!»
II	Основная часть	20 - 23′	Пальцы должны быть напряжены	Выполнять в парах
7.	**Верхняя передача мяча:** При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобразную воронку	5′	носки ног на месте Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. В момент передачи мяча ноги и руки выпрямляются, разгибанием лучезапястных суставов и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.	
8.	**Нижняя передача мяча** Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. 1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.	5′	Обращать внимание на несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении); недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинуто назад), широко разведены руки, слишком низкое или высокое положение кистей; несогласованность движений звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, раз-	выполнять в парах на расстоянии 4-5м друг от друга
9.	<u>Упр. с волейбольным мячом:</u> 1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу 2.Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом 3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю 4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру.	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз		выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга выполнять индивидуально, изменяя расстояние до кольца, стены

			вернутые наружу. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.	
10.	**Прием мяча** 1. Прием мяча, наброшенного партнером. 2. Прием мяча с изменением направления, с «недобросом». 3. Приемы мяча в стену. 4. Стоя в шеренге, один в центре. Учащиеся по очереди набрасывают мяч, в центре принимает	5′ 8-10 раз	Обратить внимание на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками	выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга
11.	**Нижняя прямая подача** В исходном положении ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке), туловище слегка наклонено вперед. Мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз назад для замаха. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса.	5′	Обратить внимание если неправильно подбрасывается мяч – в сторону или далеко от игрока; удар по мячу расслаб-ленной кистью; нечоч-ное попадание кистью по мячу; слишком рано опускается вниз рука после удара по мячу (в первый момент после удара мяч следует сопровождать рукой в желаемую сторону.	выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга выполнять индивидуально
12.	**Фронтальные эстафеты на совершенствование техники пройденных элементов.**	5′	Индивидуальные указания по технике изученных приемов	
III	Заключительная часть			
14.	Игры на внимание «Компас» или «Запрещенное движение».	3′	отметить лучших, разобрать ошибки	Построение в шеренгу, организованный уход.
15.	Построение. Подведение итогов урока.		д/з: отжимание на пальцах 10раз по 3 подхода	
16.	Дать домашнее задание.			