

Региональный этап
XV Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России – 2024»
«Учитель здоровья Мурманской области – 2024»



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС
ТЕМА «ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ»

Тулепкалиева
Альсиня Илгизьяровна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ 279

Тип урока: комбинированный

Раздел урока: спортивные и подвижные игры.

Цель урока: овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся.

Задачи:

Образовательные: разучивание техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение верхней прямой подачи; развитие координации движений, ловкости

Воспитательные: прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, к спортивным играм; воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

Оздоровительные: способствовать развитию ДС и ССС; развитию двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, координация движений.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные: научатся приемам мяча двумя руками снизу, техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, закрепят общеразвивающие упражнения, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, игр, эстафет.

Метапредметные:

- познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия;

Личностные: осознание своей возможности в учении, способность адекватно оценивать свои умения.

Организация пространства:

1. Формы работы: индивидуальная, фронтальная, командная.
2. Ресурсы: методическая и специальная литература по теме урока УМК по физической культуре.
3. Инвентарь: волейбольные мячи – 12 шт., волейбольная сетка, свисток-1 шт.
4. Место проведения: спортивный зал МОУ СОШ № 279.

Ход урока.

№	Содержание учебного материала, часть урока.	Дозировка	Организационно-методические указания.
I.	Вводно-подготовительная часть	12 мин.	«Равняйся! Смирно!». Обратить внимание на внешний вид.
	1. Построение, сообщение задач урока	30с.	«Напра-во!, Нале-во!, Кру-гом!»
	2. Повороты на месте.	30с.	«За направляющим, в обход налево, Шагом - Марш!» Следить за правильным выполнением задания.
	3. Ходьба, с заданием: На носках, поочередная смена кистей вверх, вниз	1,30с.	
	На пятках, кисти в замок, круговые вращения кистями		
	Полуприсед, руки на пояс.		
	4. Бег	2 мин.	Спина прямая, дыхание произвольное.
	5. Бег, с заданием: Приставной шаг правым, левым боком, имитация верхнего приема мяча	15с.	Отведение, приведение кистей максимально
	Бег спиной вперед	15с.	
	Спиной вперед правая вперед, руки в нижнем приеме	15с.	Обратить внимание на осанку
	Подскоки с одновременным вращением прямых рук вперед, назад	15с.	Спина прямая
	6. Бег	7 мин.	«Чаще шаг!» дистанция 2 м. «Бегом, Марш!»
	7. Ходьба		Следить за дыханием, 3 шага вдох, 3 шага выдох
	8. ОРУ на месте		Следить за правильным выполнением задания.
	И.п. – стойка ноги врозь, правая на пояс, левая вверх 1-2 наклон вправо 3-4 наклон влево	4 раза	
	И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1-отведение руки назад, поворот на право 2-И.п 3-4 то же влево	4 раза	
	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	6 раз	

	1-3 наклон 4-прогнуться назад И.п. – о.с 1-3 выпад правой вперед, руки на пояс 4-и.п. И.п. – узкая стойка приседание	6 раз 6 раз	
II.	Основная часть 1. Разучивание техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху Бросок мяча из-за головы; Бросок правой рукой; Бросок в пол; Имитация верхней передачи мяча; Передача мяча двумя руками сверху: 2 передачи над головой , 3 партнеру. 2. Разучивание техники выполнения приема мяча двумя руками снизу; Имитация приема мяча двумя руками снизу; Прием мяча двумя руками снизу. 3. Упр. в тройках С набрасывания С перемещением под сеткой Верхняя прямая подача	30 мин. 5 мин 6р 6р 6р 10 р 2 мин. 4 мин 10р. 5 мин. 5 мин.	 Руки прямые вверх, броски выполняется только кистью. Рука поднята вверх, локоть выше плеча Бросок выполнить через прямой локоть При приеме мяча пальцы обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку. Основная нагрузка при этом падает на указательные и средние пальцы. При передаче мяча сверху ученик в ожидании мяча стоит на согнутых расставленных 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. Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз, мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу, обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз. Ученик делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Руки выпрямлены и напряжены, кисти согнуты вместе и отведены вниз. Обратить внимание учащихся на опускание кистей вниз, это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах. Касание мяча приходится на предплечье лучезапястных суставов. Первый выполняет набрасывание, второй выполняет передачу, после передачи перемещение назад спиной. Стараться выполнять передачу точно. Третий игрок работает под сеткой. Передает мяч, стоя спиной к сетке. Поворачивается, «ныряет» под сетку и принимает мяч от партнера и т.д. Поочередно меняются. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела

	Учебная игра «Волейбол»	6 мин.	переносится на впереди стоящую ногу. Ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем скорость перемещения предплечья нарастает и рука полностью выпрямляется. Партнер старается принять мяч. Использовать все элементы, отработанные на уроке.
III	Заключительная часть 1. Построение 2. Выставление оценок	3 мин.	«В одну шеренгу, Становись!», что выполняли на уроке? Выставление оценок за работу на уроке.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.

14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.