Отдел образования администрации Сампурского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сатинская средняя общеобразовательная школа»

Ивановский филиал

Конспект урока для 7 класса

по предмету «Физическая культура».

**«Волейбол, как шаг к здоровью»**

Автор-составитель:

Жданова Алёна Анатольевна,

учитель физической культуры

2025 год

**Тема урока:** Спортивные игры «Волейбол»

**Тип урока:** комбинированный

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья с использованием занятий волейболом как видом спорта.

**Задачи:**

1.Закрепление передачи мяча в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад в волейболе.

2.Совершенствование приема мяча сверху.

3.Развитие основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, координация движений).

4.Воспитание целеустремленности, настойчивости, чувства сплоченности и взаимовыручки

**Способы организации:** Фронтальный, поточный, в парах

**Место проведения:** спортзал школы

**Время проведения:** 30 минут

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть** | **9 мин** |  |
| Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, | 2 мин | Здравствуйте, ребята. Цель нашего урока формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья с использованием занятий волейболом как видом спорта. В процессе занятий волейболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается подвижность суставов, расширяется поле зрения и многое другое.  Сегодня мы продолжаем закреплять прием и передачу мяча сверху в парах и развивать основные физические качества. |
| Строевые приемы | 15 сек | Класс напра-во! Нале-во, кругом, налево! |
| Ходьба обычная | 30 сек | Налево в обход шагом, марш! |
| Ходьба с заданиями:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки в стороны;  - руки на колени, полуприсяди  - обычная ходьба | **1 мин**  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга | мы походим на носках (ходьба на носках), Ладони смотрят вовнутрь, тянемся за руками  мы пойдем на пятках (ходьба на пятках).  Обычным шагом, марш! |
| Обычный бег | 0,5 круга | Бегом, марш! |
| Бег с заданиями  - с высоким подыманием колен  - с захлестыванием голени назад  - приставными шагами | **1,5 мин**  0,5круга  0,5 круга  1 круг | Задания выполняются после команды «Марш!» и свистка |
| Ходьба с восстановлением дыхания | 20 сек | Шагом, марш! Вдох осуществляется в течение 3-4 секунд, затем необходимо задержать дыхание на 2 секунды, выдох – 4-5 секунд. Интервал между дыханием составляет 2-3 секунды. |
| Построение в 2 колоны | 30 сек |  |
| ОРУ без предметов:  1) И.п.- кисти рук в «замке»  Вращения в лучезапястном суставе  2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке»  1- выпрямить руки вперёд  2- И.п.  3.- выпрямить руки вверх;  4- И.п  3) И.п.- правая прямая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак.  На каждый счёт – рывки со сменой положения прямых рук.  4) И.п. – руки перед грудью.  1-2 рывки перед грудью  3-4 рывки в право  1-4 в другую сторону  5) наклоны туловища  6) приседания  7) прыжки  8) отжимания | **3 мин** | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе  Обратить внимание на амплитуду движений  Ноги не сгибать в коленном суставе |
| **II. Основная часть** | **12 мин** |  |
| 1. Закрепление передачи мяча сверху в парах на месте; 2. Совершенствование приема мяча сверху на месте; 3. Прием и передача мяча сверху в движении.   ***Возможные ошибки при приеме мяча сверху:***  - мяч отбивается ладонями, а не пальцами;  - большие пальцы рук направлены вперед;  - мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены;  - отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног;  - кисти не сопровождают мяч;  - нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии;  - ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях  ***Возможные ошибки при приеме мяча снизу***  ***-*** несвоевременный выход к мячу;  - неправильное положение и движение рук;  - несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;  - отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног. | 12 мин | и.п. ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах согнуты, кисти образуют «ковш» и располагаются над головой – впереди.  Обратить внимание на правильное выполнение техники приема мяча сверху. |
| **Учебная игра** | **6-7 мин** |  |
| **III. Заключительная часть** | **3 мин** |  |
| Построение. | 10 сек | В одну шеренгу становись! |
| Рефлексия. | 2 мин | -Как вы понимаете, что такое здоровье?  -Давайте вспомним, какие элементы ЗОЖ мы знаем? Правильно – это двигательная активность, рациональное питание, режим дня, отказ от вредных привычек и умение управлять своим здоровьем.  -Что вы запомнили или узнали из сегодняшнего урока?  Занятия волейболом укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, расширяет поле зрения и многое другое.  Оцените свою работу на уроке. |
| Подведение итогов урока  Домашнее задание:  Организованный уход из зала. | 50 сек | Надеюсь, что все получили заряд бодрости и здоровья. Желаю всем крепкого здоровья! Подвести итог по уроку, по решению задач, выделить отличившихся и поставить оценки.  Создать буклет о ЗОЖ  На выход шагом марш! |