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**0,5круга0,5круга0,5круга0,5круга | мы походим на носках (ходьба на носках), Ладони смотрят вовнутрь, тянемся за рукамимы 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**0,5круга0,5 круга1 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 суставе2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке»  1- выпрямить руки вперёд 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п3) 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 грудью3-4 рывки в право1-4 в другую сторону5) наклоны туловища 6) приседания7) прыжки 8) отжимания | **3 мин**  | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Руки полностью выпрямлять в локтевом суставеОбратить внимание на амплитуду движенийНоги 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 урокаДомашнее 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 ЗОЖНа выход шагом марш!  |