

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
г. Сергиев Посад

**План-конспект открытого урока по физической культуре
для 7 класса
на тему:**

**«Прием и передача мяча снизу двумя руками.
Нижняя прямая подача»**

Составитель:
Кикоть Роман Николаевич
учитель физической культуры

2017 год

Тема урока: Волейбол. Технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

Задачи урока:

1) Образовательные:

2) Закрепление техники приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.

3) Оздоровительные:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

4) Воспитательные:

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Тип урока: комплексный.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Преподаватель: Кикоть Р.Н.

Части урока и их содержание	дозировка	ОМУ
1.Подготовительная часть 1) Построение 2) Сообщение задач урока 3) Передвижения - ходьба -ходьба в полуприсяде, руки на пояс - пережат с пятки на носок, руки на пояс - приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс - бег с высоким подниманием бедра - бег с отведением прямых ног вперед - бег с захлестыванием голени - бег спиной вперед - бег с ускорением по диагонали 4) Перестроение из одной колонны в две 5) ОРУ в парах и.п – о.с 1-наклон головы вперед 2- то же назад 3- то же вправо 4- тоже влево И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3-4-и.п. И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4-то же И.п.- спиной друг к другу, хват под локти; 1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.;	6мин 1мин 1мин 4мин 10мин 4-8раз 4-8раз 4-8раз 4-8раз 4-8раз	Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку. Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный. Спина прямая Спина прямая, упражнение выполняют в медленном темпе На осанку. Смотреть на руки, темп средний Сопrotивляться посылно в среднем темпе. На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать. Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера.

<p>3-4- то же</p> <p>И.п. - руки на плечи партнера; 1-3- три пружинящих наклона прогнувшись; 4- и.п.</p> <p>И.п. - сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 и.п.</p> <p>И.п. - присед, руки на плечи партнера; 1- стойка, мах правой; 2- и.п.; 3- стойка, мах левой; 4- и.п.</p> <p>И.п. - взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3- три прыжка на левой; 4- смена положений руки ног; 5- 7- прыжки на правой; 8- и.п.</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p>	<p>Ладонями создавать отягощение на плечи партнера.</p> <p>На гибкость. Руки не расцеплять</p> <p>Присед ниже. Мах выше, нога прямая.</p> <p>Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера.</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>1) Прием и передача мяча снизу двумя руками Работа в парах: 1) объяснение; 2) показ; 3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру. 4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.</p> <p>2) Нижняя прямая подача мяча Работа в парах: 1) объяснение; 2) показ; 3) Поддачи в парах 4) Поддачи через сетку 5) Поддачи в правую и левую половины площадки 6) Поддачи в дальнюю и ближнюю части площадки 7) Поддачи на точность</p> <p>3) Двусторонняя игра в волейбол по правилам.</p> <p>3. Заключительная часть 1) Построение 2) Подведение итогов урока 3) Домашнее задание</p>	<p>25мин</p> <p>7мин</p> <p>7мин</p> <p>11мин</p> <p>4мин</p>	<p>Обратить внимание на правильное выполнение техники приема мяча снизу. В и.п. ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение техники нижней прямой подачи. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью (кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>

