**Тема:** Верхняя и нижняя передачи **7 класс**

**Место проведения:** спортивный зал

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, малые мячи, флажки.

**Время урока:** 40 минут.

**Цель урока:** освоение учащимися различных разделов программного материала на одном уроке физической культуры.

**Задачи урока.**

1. Разучить технику метания малого мяча на дальность.
2. Ознакомить учащихся с отдельными элементами игры в волейбол.
3. Продолжить формирование физических качеств: выносливости, ловкости и опорно-силовых способностей.
4. Формирование чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** | **Дозировка урока** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть | Организация учащихся | 1-2 мин. | Построение, рапорт. Напоминание ученикам о причинах травматизма (особенно на уроках легкой атлетики).  Объяснение задач урока |
| Строевые приемы и действия на месте и в движении | 2 -3мин. | Строевой шаг с изменением направления движения. Выполнение команд: «пол-оборота налево», «пол-оборота направо». Обратить внимание на четкость выполнения команд |
| Общеразвивающие упражнения (в движении) | 5 мин. | Выполняются для мышц ног в движении шагом и бегом. Обратить внимание на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения выполняются в высоком темпе |
| Основная часть | Техника метания малого мяча 150 грамм на дальность с разбега | 10 мин. | Используется фронтальный метод в последовательности:   * Показ в целом обучения правильному замаху руки по дуге на месте без мяча. * Имитация бросковых движений рукой в различных темпах. * Обучение правильному хвату и броску с места. * Разучивание способов разбега с 5-6 шагов. * Броски мяча на дальность, повторить 8-10 раз |
| Волейбол: верхняя и нижняя подача.  Прямая нижняя подача с 4-6 метров | 10 мин. | Обратить внимание на согласованность движения ног, рук и туловища |
| Игра «Мяч в воздухе» | 5 мин. | Игроки делятся на 2-3 команды и располагаются по кругу. Используя волейбольную подачу, подают мяч в своем кругу. Игрок, не принявший мяч или уронивший его выбывает. Побеждает команда, в которой останется больше игроков |
| Совершенствование бега на короткие и средние дистанции | 8 мин. | 3-4 раза повторить фазы бега на 60 метров, 5-минутный бег в среднем темпе |
| Заключительная часть | Восстановительные упражнения | 1–2 мин. | Выполняются в глубоком дыхании и с большой амплитудой |
| Контроль уровня физической нагрузки после восстановления | 1 мин. | Определяется методом пульсовой пробы (за 10 секунд х 6) и частотой дыхания |
| Подведение итогов урока | 1 мин. | Краткое подведение итогов урока.  Домашнее задание:   * повторить технику бросковых движений; * отработать волейбольную подачу |