

Урок по физической культуре в 7 классе по теме: «Техника нападающего удара в волейболе»

Учитель физической культуры: Маликов А.В.

Дата проведения: 20 ноября 2014 года

Тип урока: обучающий

Инвентарь: Волейбольные мячи, свисток, ноутбук

Цели и задачи:

Оздоровительная:

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического развития.

Образовательные:

1. Обучение нападающему удару.

Воспитательные:

1. Воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культурой.
2. Воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 15 мин	1. Построение. Сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на внешний вид.
	2. Ходьба с подбрасыванием мяча впереди: - спиной, вперед - приставным шагом правым и левым боком	1 круг 1 круг	Слушаем внимательно задание, соблюдать дистанцию.
	3. Бег с подбрасыванием		

	<p>мяча</p> <p>- с высоким подниманием бедра, мяч держим в согнутых руках впереди.</p> <p>- с захлестывание голени</p> <p>мяч держим сзади</p> <p>4. Прыжки:</p> <p>– на правой</p> <p>- на левой</p> <p>- на обеих</p> <p>5. О.Р.У. с подвижной игрой «Вороны и воробьи».</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Дыхание не задерживать, следить за мячом, коленями задеваем мяч.</p> <p>захлестывать больше</p> <p>выпрыгиваем вверх</p> <p>«Влево в колонну по два марш!». Класс разделить на 2 команды « Вороны» и «Воробьи». После выполнения упражнения звучит слово «воро-ны» или «воро-бьи» после этого названная команда догоняет, а другая убегает. За пойманных, команда получает баллы. Затем после 8 упражнений подводятся итоги игры.</p>
--	--	---	--

Основная часть 27 мин	1. Компьютерная презентация «Техника нападающего удара в волейболе».	5 мин	Анализ техники нападающего удара, ошибок и способы устранения
	2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в прыжке. - объяснение и показ - выполнение упражнения	5 мин	Ученики построены в колонны. Девочки и мальчики отдельно выполняют. Выполнить передачи над собой, выпрыгнуть вторую передачу сделать через сетку своему партнеру в прыжке. Передачу в прыжке выполнить точно и в наивысшей точке.
	3. Нападающий удар после передачи партнера - объяснение и показ - выполнение упражнения	7 мин.	Класс делится пополам. Колонны выстраиваются на трехметровой линии. Один из команды у сетки, набрасывает мячи. Остальные выполняют нападающий удар, подбирают мяч свой и передают его следующему, сам становится в конец колонны. Мячи у игроков в колонне. Они передают мяч игроку, у сетки получают навесную передачу удара и выполняют нападающий удар.
	4. Учебная игра между командами уч-ся.	10 мин.	Задачи для учащихся; подача мяча в зону 6. Прием подачи игрокам зоны 6, передача в зону 3, из зоны 3 навесные передачи для атаки в зоны 2 или 4. Из зоны 2

			или 4 нападающий удар.
Заключительная часть 3 мин	Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.	3 мин.	Анализ наиболее встречающихся ошибок. Выполнение подъема туловища из исходного положения, лежа на спине и сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

«Техника нападающего удара в волейболе»







Урок физической культуры
в 7 классе



Автор: Максимова Татьяна Анатольевна

Слайд 1

Навигация

-  Нападающий удар
Техника выполнения нападающего удара:
-  - разбег
-  - прыжок
-  - удар по мячу
-  - приземление
-  Предотвращение ошибок

Слайд 2

Нападающий удар

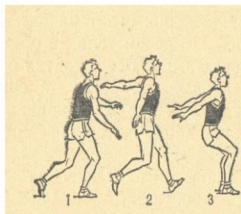


- Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки

Слайд 3

Техника выполнения нападающего удара:

Разбег 2-3 шага



 Разбег – напрыгивание

включает в себя 2 шага:

- **первый** короткий-медленный (выбор направления),
- **второй** более длинный и быстрый (ускорение)

Слайд 4

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины

Прыжок



 «напрыгивание»:

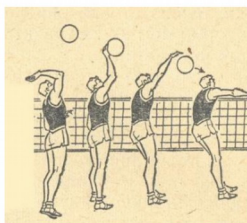
- стопорящее приземление на пятки
- взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевод горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка)

Слайд 5

Важно!

В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется!

Удар по мячу



- локоть бьющей руки максимально поднимается вверх
- удар осуществляется ладонью
- при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, над сеткой
- при завершении удара мяч «заколачивается» под себя

Слайд 6

Приземление после удара

Приземление



Приземление:

- приземляться на носки полусогнутых ног
- сохранять равновесие

Слайд 7

Чтобы избежать ошибок, ПОМНИ:

- ➡ **Разбег** - думаю куда бить мячом, выполняю быстро
- ➡ **Прыжок** - выпрыгиваю вверх-вперёд с выносом обеих рук из-за спины
- ➡ **Удар по мячу** - поднимаю локоть, хлёстко накрываю мяч кистью
- ➡ **Приземление** - на носки ног, держу равновесие

Слайд 8