

**План-конспект  
Урока физической культуры в 7 классе**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике: верхней, нижней передачи.
2. Развитие координации.
3. Воспитание дисциплинарности, трудолюбия, интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудования и инвентарь:** волейбольные мячи.

**Время проведения 10.30- 11.15**

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
I	<b>Вводная часть</b>	10	
	1. Построение, сообщение задач.	1	Обратить внимание на внешний вид.
	<b>2. Ходьба:</b>		Обратить внимание на осанку, на положение рук.
	а) на носках.	30	
	б) на пятках.	30	
	в) на внешней стороне стопы	30	
	г) в полуприседе.	30	Спина прямая
	д) в приседе.	30	Руки на коленях.
	<b>3. Бег:</b>		
	а) Лицом вперед	30	
	б) спиной вперед	30	Смотреть через левое плечо
	в) приставными шагами	30	Следить за дыханием, работой рук, правильность выполнения упражнения
	г) с захлестыванием голени	30	Пятками стараемся достать ягодиц
	д) с выносом прямых ног вперед.	30	Ноги в коленях не сгибать
	<b>4. ОРУ на месте.</b>		
	а) и. п. ноги врозь правая рука вверху, левая внизу.	30	Отведения прямых рук.
	1-2 отведения правой в		

	<p>верху. 3-4 отведения левой в верху.</p> <p>б) и. п. – ноги врозь руки согнуты перед собой в локтях.</p> <p>1-2 отведения согнутых рук перед собой. 3-4 прямых в стороны.</p> <p>в) и. п. – ноги врозь, руки произвольно внизу.</p> <p>1- круговое движение правой. 2-круговые движения левой.</p> <p>г) и. п. – ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1- прогнуться в пояснице руки вверх. 2-3 наклон вперед. 4- и.п.</p> <p>д) и. п. – ноги врозь, руки в замке.</p>	<p>30</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>30</p>	<p>Руки при отведении должны точно в сторону.</p> <p>Круговые движения рук выполнять по большой амплитуде.</p> <p>При наклоне в перед ноги в коленях не сгибать</p>
II	<p><b>Основная часть.</b></p> <p>1. Передача мяча двумя руками сверху в парах.</p> <p>2. Передача мяча двумя руками сверху в парах с приседанием.</p> <p>а) соревнование на лучшую пару.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками снизу в парах.</p> <p>4. Передача мяча двумя руками с верху в четверках.</p> <p>5. Подача мяча.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>10</p>	<p>Произвольное разминание</p> <p>Обратить внимание на работу рук, ног.</p> <p>Обратить внимание на траекторию полета мяча.</p> <p>Обратить внимание на работу рук.</p> <p>Перемещение выполнять с право налево.</p> <p>Выполнение подачи индивидуально. Одна команда выполняет подачу, другая принимает.</p>
III	<p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>1. Игра на внимание (класс)</p> <p>2. Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>5</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>Восстановление организма</p> <p>Сообщение общих ошибок, оценок за урок.</p>