**План - конспект урока по физической культуре в 8 классе по теме «Волейбол».**

**Тема:** прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.  
  
**Цель:**повысить заинтересованность учащихся в выполнении упражнений  
  
**Задачи:**

1. **Образовательная.** Совершенствование техники приема и передачи мяча.
2. **Воспитательная.** Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества. Воспитывать силу воли, стремление к победе, прививать интерес к систематическим занятиям.
3. **Оздоровительная.** Способствовать развитию скоростно-силовых, двигательных качеств. Развивать координацию и ловкость. Способствовать укреплению здоровья.

**Место проведения:**спортивный зал.  
**Инвентарь:**скакалки, волейбольные мячи, **ТСО:** мультимедийный проектор **Дата проведения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Средства | Дозировка | Методические указания |
|  | **Подготовительная часть.** | **15 мин** |  |
| 1.Организовать занимающихся для начала урока.  **Слад №1,2** | 1.Построение.Рапорт дежурного.  2.Сообщение задач уроков.  3. Инструктаж по технике безопасности.  3.Строевые упражнения |  | В одну шеренгу; рассказ; перестроение из одной шеренги в колонну по одному. Обратить внимание на четкость выполнения команд |
| 2.Повысить функциональное состояние организма занимающихся. | 1.Ходьба.  2.Ходьба на носках.  3.Ходьба на пятках.  4.Ходьба на внешней стороне стопы.  5.Ходьба на внутренней стороне стопы.  6.Бег.  7.Бег с высоким подниманием бедра.  8.Бег с захлёстом голеней.  9.Подскоки с вращением рук назад.  10.Подскоки с вращением рук вперёд.  11.Многоскоки. |  | Дистанция  - около 1 метра.  Темп - средний.  ВУ – начать и закончить по команде. |
|  | **Общие развивающие упражнения** |  |  |
| 3. Увеличить эластичность связок и укрепить основные группы мышц шеи. | И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-4 – наклоны головы вправо, влево.  5-8 – повороты головы вправо, влево.  9-12 – наклоны головы вверх, вниз. | упр.1 – 11)   3 мин | Дистанция – на вытянутые руки.  Темп – средний.  ВУ – не резкими движениями. |
| 4.Укрепить мышцы и повысить эластичность связок, отвечающих за подвижность суставов кистей рук. | И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки вперёд.  1-4 – вращение кистей рук в одну сторону.  5-8 вращение кистей рук в другую сторону. | 1 мин | У – пальцы рук сжаты в кулак. |
|  |  |  |  |
| 5.Укрепить мышцы и повысить эластичность связок, отвечающих за подвижность локтевых суставов. | И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки в стороны.  1-4 – круговые вращения в локтевых суставах в одну сторону.  5-8 – круговые вращения в локтевых суставах в другую сторону. | 1 мин | Дистанция – на вытянутые руки.  Темп – средний.  У – пальцы рук сжаты в кулак. |
| 6.Развивать динамическую силу мышц рук для общего развития. | И.п. – упор лёжа.  Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. | 1 мин | Темп – средний.  ВУ – самостоятельно.  У – спина прямая. |
| 7.Развивать динамическую силу мышц брюшной полости. | И.п. – Лёжа на полу на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях.  1-2 -  Сесть, руки вытянуть вперёд.  3-4 – и.п. | 1 мин | Дистанция – распределение по всему залу.  Темп – средний.  ВУ – по счёту.  У – пятки от пола не отрывать. |
| 8.Повысить эластичность связок тазобедренного сустава и  укрепить косые мышцы туловища. | И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-4 – круговые движения тазом в одну сторону.  5-8  – круговые движения тазом в другую сторону. | 1 мин | Метод – групповой.  Дистанция – на вытянутые руки.  Темп – средний.  ВУ – по счёту. |
| 9.Повысить эластичность связок  и  укрепить мышцы ног. | И.п.  –  Выпад правой ногой в сторону, руки на поясе.  1-4 – перекаты. | 10 раз | Дистанция  - на вытянутые руки.  Темп - средний.  ВУ –  начать и закончить по команде.  У – спина прямая. |
| 10.Развивать динамическую силу мышц ног. | И.п. С. – Ноги на ширине плеч, руки вперёд.  1 – мах правой ногой к левой руке.  2 – и.п.  3 – мах левой ногой к правой руке.  4 – и.п. | 10 раз | Метод – групповой.  Дистанция – на вытянутые руки.  Темп – средний.  ВУ – по счёту.  У – ноги в коленях не сгибать. |
| 11. Развивать прыгучесть | Бег по кругу и прыжки вдоль сетки |  | Метод – поточный.  Дистанция – 1 метр.  Выпрыгнуть как можно выше с вытянутыми руками |
|  | **Основная часть** | **25 мин.** |  |
| **Слайд №3.4**  Подготовится к выполнению основных упражнений | Перестроение в 2 колонны, лицом друг к другу. Работа в парах.  1. броски мяча партнеру из-за головы |  | Выполнять передачу точно. |
| Подготовится к выполнению основных упражнений | 2.Стоя спиной друг к другу передача мяча вытянутыми руками с поворотом туловища вправо и влево. |  | Выполнять передачу точно. |
| Подготовится к выполнению основных упражнений | передача мяча ударом об пол партнеру |  | Выполнять передачу точно. |
| **Слайд 5, 6**  Совершенствовать передачу | передача в парах двумя руками сверху |  | Напомнить технику выполнения. |
| Совершенствовать передачу | 1передача двумя руками над собой,2- своему партнеру |  | Как можно дольше не потерять мяч |
| **Слайд №7**  Совершенствовать передачу | прием и передача мяча двумя руками снизу. 1-набрасывает.2-прием снизу |  | Как можно дольше не потерять мяч |
| Совершенствовать передачу.  Развивать прыгучесть | 1-передача и прием от стены;2- прыжки со скакалкой. Поменялись |  | Как можно дольше не потерять мяч |
| **Слайд №8**  Закрепить технику приема и передачи | Передача через сетку во встречных колоннах(выполнил -в конец колонны) |  | Какая колонна дольше продержит мяч |
| Закрепить технику приема и передачи | Работа в 2 кругах по группам. Прием и передача мяча |  | Какой круг дольше продержит мяч |
| **Слайд №9,10**  Разноуровневые задания | 1гр.-передача в б/б щит а зону квадрата (по 3 броска)  2гр.- передача над собой многократно |  | Выполнить 3 точных броска  Как можно дольше не потерять мяч |
| **Слайд №11,12**  **Закрепить технику подач** | Верхняя подача, нижняя подача через сетку |  | Групповая работа |
| Выполнить 3 передачи после приема | Учебная игра |  | Отработка командных действий |
|  | **Заключительная часть** | **5мин.** |  |
| Снизить уровень эмоциональной и физической нагрузки. | Построение.  Подведение итогов. - Ребята, сегодня на уроке вы совершенствовали элементы волейбола. Какие задачи были поставлены на урок? Я очень рада, что у таких ребят  как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  был очень хороший приём сверху и снизу, а так же нижняя прямая подача. В учебной игре мне бы хотелось отметить следующих учащихся - и поставить им за этот урок отлично. |  | Назвать Ф.И.О. тех учащихся и выставить оценки в дневнике, а так же в журнал. |

**Конспект урока**

**по физической культуре в 8 классе**

**по теме «Волейбол»**

Подготовила

учитель физической культуры

Кавун Екатерина Николаевна