План – конспект урока

по волейболу

**Дата:**

**Класс**: 8

**Цель урока**: совершенствование техники вы­полнения элементов волейбола.

**Задачи:** совершенствовать технику приёма и пе­редачи мяча сверху и снизу; совершенствовать тех­нику подач и нападающего прямого удара; развивать прыгучесть.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Спортивный инвентарь:** сетка волейбольная — 1;

мячи волейбольные — 5;

скакалки — 10;

лавочка для запрыгивания — 1;

секундомер — 1;

свисток — 1;

**Вводная часть (15 мин.).**

Построение и приветствие (30 сек.).

Сообщение задач урока и инструктаж по технике безопасности на данном уроке (1 мин.). Организационно-методичес­кие указания.

Ходьба, медленный бег, бег при­ставными шагами, левым и правым боком вперёд (2 мин.). Во время бега приставными шагами выпол­нять имитацию приёма мяча сверху.

Бег к сетке с ускорением с прыжком и имитацией блока

От лицевой линии до центра поля шагом в упоре сидя. (2 раза).

От лицевой линии до центра поля прыжками в упоре сидя. (2 раза).

**ОРУ**

1) и.п. — осн. ст., руки к плечам, круговые вращения рук вперёд (4 раза) и назад (4 раза), (повторять 8-10 раз);

2) и.п. — осн. ст. руки на поясе, вращение туловища влево и в вправо, (повторять 8-10 раз);

3) и.п. – осн.ст. руки на поясе, два наклона вперед, руками касаемся пола и два прогиба назад, ( повторить 8-10 раз);

4) и.п. — широкая ст. присесть на левую и перекат на правую ногу, (повторить 8-10 раз).

5) Прыжковые упражнения. Прыжки, через скакалку (80 - 100 раз), на лавочку (30 сек). После прыжков — вис на пе­рекладине или на шведской лестнице (для снятия напряжения на позвоночник).

Перебрасывание волейбольного мяча через сетку в прыжке— 2 мин. Первый игрок в 3 м от сетки, выполнив разбег, выпрыгивает для броска мяча через сетку в трёхметровую зону партнёра, который ловит мяч, отскочивший от пола, выполняя то же са­мое, что и первый игрок (повторить 10—15 раз).

Выполнение пульсометрии

**Основная часть (27 мин.).**

1. Передача мяча в парах (5 мин.):

а) передача мяча в парах сверху на расстоянии 6—7 м друг от друга;

б) передача мяча в парах снизу на расстоянии 6—7 м друг от друга;

в) приём мяча сверху, передача над головой, а затем партнёру;

г) приём мяча снизу, передача над головой, а затем передача сверху партнёру.

2. а) Учащиеся в парах становятся вдоль сетки друг к другу лицом на расстоянии 2—3 м от сетки, выполня­ют передачу мяча через сетку, стоя на месте; (3 мин)

б) передвигаются вдоль сетки приставными шагами, выполняя приём и передачу мяча в парах.( 2 мин)

Передача мяча в тройках. Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на его место; игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит на его место и т.д. (3 мин)

Совершенствование техники прямого напада­ющего удара. Группы учащихся занимают позицию на 3 метровой линии.

Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, который, принимая мяч, возвращает его высокой передачей иг­року 1, тот выполняет нападающий удар через сетку. (3 мин.)

6. Совершенствование техники подачи (4 мин.).

7. Учебная игра. (7 мин)

**Заключительная часть (3 мин.).**

Построение, подведение итогов урока. Анализ выполне­ния задач урока, выявление ошибок, оценки за урок. Рефлексия.

Организованный выход из спортивного зала.