План - конспект

по физической культуре

для учащихся

8 класса.

**Тема:** Волейбол

**Задачи:**

1.  Обучение технике нижней прямой подачи.

2.  Совершенствовать технику нижней, верхней передачи.

3.  Совершенствовать умение работать в парах.

4.  Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучесть, силу.

5.  Воспитывать чувство коллективизма.

**Дата проведения**: 6 октября

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** скакалки, волейбольные мячи, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Нагрузка | Организационно-методические указания. |
| **Вводно - подготовительная часть  (10-13 минут)** | Построение, рапорт. | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид |
| Строевые упражнения. | 60 сек. | Добиться чёткого выполнения команд |
| Сообщение темы и целей урока. | 60 сек. |  |
| **Разновидность ходьбы:**  - ходьба на носках, руки в стороны;   - ходьба на носках, руки вверх;   - ходьба на пятках, руки к плечам;   - ходьба в «полуприсед», руки вперёд;   - ходьба – полный присед, руки на колени. | 2 мин. | Следить за осанкой  Выше на носках, руки параллельно плечам.  Выше на носках, руки ладонями внутрь  Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, локоть служит продолжением плеча.  Спина выпрямлена, ладони вовнутрь.  Спина выпрямлена, ступаем на всю стопу. |
| **Специально беговые и прыжковые упражнения:**   - приставным правым боком;  - приставным левым боком;  -  «змейкой»;  - перестроение в колонны по два;  -  перекат с пятки на носок;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлёстыванием голени;  - с махами прямых ног вперёд;  - с махами прямых ног назад.  - перестроение в колонну по одному;  - бег по диагоналям. | 3 мин. | Плавный бег, стопу ставим на носок.  Ноги согнуты, нога ногу не подбивает  Строго повторяем движения направляющего.  Четкое перестроение.  Толчок вверх, колено выше.  Выше бедро, наименьшее передвижение, чаще поднимаем бедро.  Пятками касаемся ягодиц.  Ноги не сгибаем, тянем носки.  Корпус вперед, ноги не сгибаем, руки сзади сцеплены.  Чёткое перестроение.  Выполняем движения направляющего. |
| **Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.** | 60 сек. |  |
| **Комплекс ОРУ со скакалками.**  ·   И.П. – о.с., скакалка внизу  1 – наклон головы вперёд  2 – наклон головы назад  3 – наклон головы влево  4 – наклон головы вправо  ·      И.П. – о.с., скакалка внизу  1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – руки вперёд  4 – И.П.  ·      И.П. –о.с., скакалка внизу  1 – руки вверх, выпад правой ногой назад  2 – И.П.  3 – руки вверх, выпад левой ногой назад  4 – И.П  ·      И.П. – стойка, скакалка вперёд  1 – руки вперёд, выпад влево  2 – И.П.  3 – руки вперёд, выпад вправо  4 – И.П.  ·      И.П. – стойка, скакалка сзади  1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх;  4 – И.П.      ·      И.П. – стойка, руки вперёд  1,2 – поворот влево  3,4 – поворот вправо.      ·      И.П. – стойка, скакалка вверху  1,2,3 наклон вперёд  4 – И.П.      ·      И.П. – то же  1,2 – наклон влево  3,4 – наклон вправо.    ·      И.П. – стойка, руки вперёд  1 – руки вверх, отводим назад  2 – наклон вперёд, касание скакалкой пола  3 – присед, руки вперёд  4 – И.П.    ·  И.П. – стойка, руки вперед  1 – наклон вперёд  2 – И.П.  3 – присед  4 – И.П. | 6 мин.  6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз          6-8 раз        6-8 раз              6-8 раз | Осанка, руки прямо.        Осанка, руки поднимаем прямо.        Осанка, прямую ногу отводим назад, спина прямая, руки вертикально.    Спина прямая, выпады, ногу сгибаем в колене, руки прямые.    Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем, руки максимально отводим вверх.  Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрываем      Спина прямая, наклон вертикально, ноги в коленях не сгибаем, руки впереди.  Спина прямая, руки прямо, ноги выпрямлены.    Спина прямая, руки отводим прямые, наклон глубже, колени не сгибаем, касаемся пола, присед, не отрываем пятки от пола.    При наклоне касаемся руками пола, ноги в коленях не сгибаем, присед, руки вперёд горизонтально, пятки от пола не отрываем. |
| **Основная часть**  **25 мин** | **Работа в парах**   1. ***Совершенствование верхней передачи:***   ·        Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём над собой.  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру.  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и передаёт партнёру.  ·        Партнёры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч.   1. ***Совершенствование нижней прямой передачи:***   ·        Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет нижний  приём над собой.  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнёру, тот принимает нижним приёмом над собой;  ·        Один учащийся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу над собой и нижним приёмом передаёт партнёру.  ·        Партнёры выполняют верхнюю, нижнюю  передачи, не ловя мяч.  **Работа в парах через сетку**   1. ***Обучение технике нижней прямой подачи:***   ·        *Объяснение и показ учителем.*  Стойка игрока при прямой нижней подаче  Если у него сильная правая рука, левую ногу ставите немного вперёд, ноги слегка согнуты в коленях, левое плечо несколько впереди правого. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед туловищем, мяч лежит на её ладони. Правая рука отведена вниз и готовится к замаху. Плавно подбрасываете мяч левой рукой строго вверх на высоту 0,5 метров над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняете замах назад – вниз. При снижении мяча примерно до пояса вы маховым движением прямой правой руки сзади – вниз – вперёд выполняете ударное движение. С началом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую впереди ногу. Удар по мячу наносится основанием ладони впереди игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча вперёд вверх.  ·        *Имитация прямой нижней передачи.*  Обучение исходному положению и подбрасыванию мяча.  ·        *Выполнение учащимися под руководством учителя.*  Освоение ударного движения по мячу и согласованность движений отдельных частей тела:  - правая сторона подаёт, левая ловит;  - правая сторона подает, левая принимает мяч над собой;  ·        *Игра «Котёл»* | 4 мин.    5-6 передач    5-6 передач    5-6 передач      1 мин.    4 мин.    5-6 передач      5-6 передач        5-6 передач        1 мин.      3 мин.                               3 мин.        6 мин             5 мин. | Положение кисти, движение рук, обратить внимание на стойку игрока                  Положение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приёме, перемещения, руки не сгибаем в локтях, не поднимаем выше подбородка.      Стойка игрока, выполнение подач без мяча.    Стойка игрока, согласованность движений, перемещения.          Верхний, нижний приём. |
| **Заключительная часть**  **2 мин.** | **Построение, подведение итогов, домашнее задание** | 2 мин. | Выставление оценок за урок. |