**План-конспект урока по волейболу 8 класс.**

Выполнила: учитель физического воспитания МДОУ СОШ № 16 г. Усолья-Сибирского Сизых Наталья Евгеньевна.

Задачи урока:

1. Образовательные:
* Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху (снизу) на месте и после перемещения
* Совершенствование техники нижней прямой подачи.
1. Развивающие:
* Развитие координационных способностей

Метод проведения:

* Индивидуальный
* Фронтальный
* Игровой поточный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание материала** | **«Д»** | **Методические указания** |
| Организация внимания учащихся | 1. Построение, сообщение задач2. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом», тоже, но повороты прыжком |  | Обратить внимание на внешний вид. Следить за осанкой, повороты с пятки на носок |
| Обеспечить оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата | 3. Бег в сочетании с О.Р.У.* Бег 200 м
* Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левой, правой ноге (по 20 м)
* Бег 100 м
* Руки в стороны, сжать кулаки: круговое вращение вперед-назад
* Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы (по 10 м)
* Бег 100 м
* Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м
 | По 20 разПо 16 раз2 серии2 серии | Обратить внимание на осанку, на дыхание при выполнении упражнений |
| Развитие координационных способностей | * Бег приставным шагом, левым, правым боком (30 м)
* Двойной кувырок вперед
* Двойной кувырок назад
* Бег 100 м
 |  | Следить за техникой выполнения |
| Добиваться точности передачи над собой без вращения мяча | 1. В парах. Передача мяча двумя руками сверху над собой, вторая передача партнеру и т. д. | 30 передач | Следить за техникой выполнения |
| Закрепить движение туловища вправо, назад, вверх | 2. То же, но передачу выполнять стоя правым (левым) боком к партнеру.3. То же, но после передачи мяча над собой выполнить поворот на 1800  и передать назад за голову | по 20 передачпо 15 передач | Мяч не должен вращаться |
| Научить своевременный выход «под мяч» | 4. В парах. Передача двумя руками над собой (1,5 м), упор присев передача над собой, встать и передача партнеру | по 15 передач | Вторую передачу производить из полного приседа |
| Развить периферическое зрение и координацию | 5. В парах. Передача двумя руками мяча сверху ад собой (2 м), поворот 3600, передача партнеру | по 12 передач | Повороты в любую сторону |
| Научить сочетанию длинной (короткой) передачи с перемещением | 6. В парах. Одна шеренга производит длинную передачу двумя руками сверху, подбегая к партнеру ближе, партнер делает короткую передачу, обратно отбегает спиной на длинную передачу | по 10-15 передач | Расстояние от длинной до короткой передачи – 5 м |
| Закрепить работу рук и ног при приеме двумя руками снизу | 7. В парах. Одна шеренга выполняет передачу прием двумя руками снизу, вторая шеренга выполняет прием двумя руками сверху8. То же, но шеренги меняются ролями9. Передачу мяча обе шеренги выполняют снизу двумя руками | по 15 передачпо 20 передач | Нижнюю передачу доводить до верхней передачи и наоборот Обратить внимание на работу ног |
| Закрепить своевременный выход «под мяч» для передачи и приема мяча | 10. В парах. Используя верхнюю и нижнюю передачу двумя руками, удерживая мяч в воздухе. В игровой форме, на победителя. | 3 мин | Своевременно выходить «под мяч» для приема и передачи мяча |
| **Совершенствование техники нижней прямой подачи** |
| Закрепить работу рук и ног при подаче | 1. Выполнение подачи в стену на расстоянии 6-7 м2. Выполнение подачи партнеру поперек зала. Расстояние 8-9 м3. Выполнение подачи через сетку. Подачу выполняют с расстояния 4 м от сетки, затем оно постепенно увеличивается до 9 м | 2 мин2 мин3 мин | Обратить внимание на постановку ног при подаче, на вертикальное подбрасывание мяча, на замах бьющей руки |
|  | Подведение итогов. Объявить оценки за выполнение техники приема и передачи мяча | 2 мин |  |