**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 задач  2. 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 раз  По 16 раз  2 серии  2 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 передач  по 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 сверху  8. То же, но шеренги меняются ролями  9. Передачу мяча обе шеренги выполняют снизу двумя руками | по 15 передач  по 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 м  2. Выполнение подачи партнеру поперек зала. Расстояние 8-9 м  3. Выполнение подачи через сетку. Подачу выполняют с расстояния 4 м от сетки, затем оно постепенно увеличивается до 9 м | 2 мин  2 мин  3 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 |  |