**План –конспект урока № 56**

**для 8 «Б» класса.**

**Тема:** *Волейбол*

**Задачи*:***

* *Обучение технике нижней прямой подачи.*
* *Совершенствовать технику нижней, верхней передачи во встречных колоннах.*
* *Совершенствовать умение работать в парах.*
* *Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучесть, силу.*
* *Воспитывать чувство коллективизма.*

**Дата проведения:** *28 января 2014 год*

**Место проведения*:*** *спортивный зал МБОУ УДСОШ №2*

**Количество учащихся по списку-** *23*

**Оборудование:** *гимнастические палки, волейбольные мячи, свисток*

*Учитель : Самойленко И.В*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Нагрузка** | **Организационно-методические указания.** |
| **Вводно - подготовительная часть (13 минут)** | **Построение, рапорт.** | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид |
| **Строевые упражнения.** | 1 мин. | Добиться чёткого выполнения команд |
| **Сообщение темы и целей урока.** | 1 мин. |  |
| **Разновидность ходьбы:**  - ходьба на носках, руки в верх;  - ходьба на пятках, руки за спину;  - ходьба в «полу приседе», руки на пояс;  - ходьба – полный присед, руки на колени. | 1 мин. | Следить за осанкой  Выше на носках, руки параллельно плечам.  Спина выпрямлена. |
| Бег в медленном темпе  **Специально беговые и прыжковые упражнения:**  - приставными шагами правым боком «змейкой»;  - приставными шагами левым боком «змейкой»;  - спиной по направлению «змейкой»;  -выполнение по диагонали:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлёстыванием голени;  - выпрыгивание;  - прыжки на правой и левой ноге.  - прыжки на двух ногах в полном приседе  -ускорение. | 3 мин. | Соблюдать дистанцию.  Ноги согнуты в коленях; Касаться рукой боковых линий волейбольной площадки.  Четкое перестроение.  Толчок вверх, колено выше.  поднимаем бедро.  Пятками касаемся ягодиц.  Соблюдать дистанцию. |
| **Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в колону по 3.** | 1 мин. |  |
| **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**   * И.П. – о.с-, палка внизу   1 – наклон головы вперёд  2 – наклон головы назад  3 – наклон головы влево  4 – наклон головы вправо   * И.П. – о.с., палка внизу   1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – руки вперёд  4 – И.П.   * И.П. –о.с., палка за головой   1 – повороты туловища вправо  2 – И.П.  3 – повороты туловища влево  4 – И.П   * И.П. – стойка, палка вперёд   1 – руки вперёд, выпад влево  2 – И.П.  3 – руки вперёд, выпад вправо  4 – И.П.   * И.П. – стойка, палка 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, палка 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 палкой пола  3 – присед, руки вперёд  4 – И.П.  И.П –о.с  - прыжки со сменой положения ног  Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  30 сек. | Осанка, руки прямо.  Осанка, руки поднимаем прямо.  При повороте туловища, пятки от пола не отрываем  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. |
| **Основная часть**  **30 мин** | **Обучение технике нижней прямой подачи:**   * **Объяснение и показ учителем.**   Стойка игрока при прямой нижней подаче  Если у вас 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 подачи.**   Обучение исходному положению и подбрасыванию мяча.   * **Выполнение учащимися под руководством учителя.**   Освоение ударного движения по мячу и согласованность движений отдельных частей тела:  - учащиеся стоящие с правой стороны подают, учащиеся с левой стороны ловят;  -тоже в обратную сторону;  - учащиеся стоящие с правой стороны подают, учащиеся с левой стороны принимает мяч над собой; -тоже в обратную сторону;;  **Совершенствование верхней передачи мяча:**   * Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет верхний приём мяча . * 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. * **Совершенствование нижней передачи мяча:** * 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.   Передача мяча во встречных колонах: игрок передаёт мяч через сетку партнёру и становится в конец своей колоны.   * **Учебная игра по упрощённым** * **правилам.** | 4 мин.  5-6 передач  5-6 передач  5-6 передач  1 мин.  4 мин.  5-6 передач  5-6 передач  5-6 передач  5 мин | Обратить внимание на стойку игрока  Стойка игрока, имитация подачи выполнение без мяча  Положение рук, обратить внимание на стойку игрока, движение при приёме, перемещения при приёме мяча.  руки не сгибаем в локтях, не поднимаем выше подбородка.  Обратить внимание на правильную постановку кистей рук.  Руки в локтевом суставе не сгибать.  Обратить внимание на точность передачи и быстрое перемещение в конец колоны. |
| **Заключительная часть**  **2 мин.** | **Построение, подведение итогов, исправление ошибок, домашнее задание.** | 2 мин. |  |