**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 осанкойВыше 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 вперёд2 – наклон головы назад3 – наклон головы влево4 – наклон головы вправо* И.П. – о.с., палка внизу

1 – руки вперёд2 – руки вверх3 – руки вперёд4 – И.П.* И.П. –о.с., палка за головой

1 – повороты туловища вправо2 – И.П.3 – повороты туловища влево4 – И.П* И.П. – стойка, палка вперёд

1 – руки вперёд, выпад влево2 – И.П.3 – руки вперёд, выпад вправо4 – 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 вперёд4 – И.П* И.П. – то же

1,2 – наклон влево 3,4 – наклон вправо.* И.П. – стойка, руки вперёд

1 – руки вверх, отводим назад2 – наклон вперёд, касание палкой пола3 – присед, руки вперёд4 – И.П. И.П –о.с - прыжки со сменой положения ногХодьба на месте, упражнение на восстановление дыхания | 6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз30 сек. | Осанка, руки прямо.Осанка, руки поднимаем прямо.При повороте туловища, пятки от пола не отрываемСпина 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 отрываемСпина 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 подачеЕсли 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 передач5-6 передач5-6 передач1 мин.4 мин.5-6 передач5-6 передач5-6 передач5 мин | Обратить внимание на стойку игрокаСтойка игрока, имитация подачи выполнение без мячаПоложение 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. |  |