**План-конспект открытого занятия по волейболу.**

***Учитель: Иватская Светлана Владимировна***

***Класс: 8 А***

***ТЕМА: Волейбол. « Прием и передача, нападающий удар.»***

***Задачи: ознакомить, обучить:***

**1.приему мяча снизу, сверху, передачам;**

**2. разбегу для атаки;**

**3. удару и приземлению.**

***Инвентарь и оборудование:* волейбольные мячи и волейбольные сетка, набивные мячи.**

***Место занятия:* Спортивный зал СОШ № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть.** | **10 мин**. |  |
| *Построение, приветствие, сообщение задач.* |  | *Организовать, создать мотивацию.* |
| *Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге:* |  |  |
| *-ходьба, разминка кистей рук;* | *круг* | *Обратить внимание на суставы* |
| *-ходьба на внешней стороне стопы и перекатом с пятки на носок;* | *круг* | *С круговыми вращениями рук вперед, назад.* |
| *-ходьба в полном приседе;* | *круг* | *Руки в стороны, вращая от себя, к себе в локтевых суставах.* |
| *-разновидности перемещений с изменением темпа передвижения;* | *3 круга* | *Обратить внимание на стойки волейболиста.* |
| *-прыжки на двух ногах в длину* | *10 прыжков* | *Обратить внимание на работу рук* |
| *1 группа*  *-выпрыгивание из полуприседа с отягощением (набивные мячи).*  *2 группа*  *-Прыжки через скамейку.* | *10-12 раз*  *10-15раз* | *«Взрывная» сила отталкивания.*  *Скорость выполнения.* |
| *-потряхивание руками, ногами* |  | *Расслабление мышц* |
| **Основная часть** | **30 мин*.*** |  |
| *Совершенствовать передачи, прием мяча после перемещений вперед-назад,*  *вправо-влево:* |  |  |
| *-в парах передачи мяча сверху и снизу.* |  | *Обратить внимание на правильный и своевременный выход к мячу с приемом.* |
| *-в парах,*  *1-ый- набрасывает мяч вперед-назад,*  *2-ой - после перемещений осуществляет прием, передачу* |  | *Контролировать исходное положение для осуществления необходимого двигательного действия.* |
| *- то же, после перемещений вправо-влево.*  *-передачи мяча в парах, через сетку* |  | *Правильное перемещение по площадке.* |
|  |  |  |
| *-имитация нападающего удара без мяча* |  | *Описание ключевых моментов техники удара* |
| *-сбивание мяча с руки через низкую сетку* |  | *Кисть захлестывающим движением опережает предплечье.* |
| *-то же, после собственного набрасывания* |  |  |
| *-нападающий удар после передачи мяча партнером, стоящим у сетки* |  |  |
| *Подача мяча и приём* |  |  |
| *Двусторонняя игра* |  | *Судейство с объяснением жестов* |
| **Заключительная часть** | **5 мин.** |  |
| *Построение* |  | *В одну шеренгу* |
| *Подведение итогов* |  | *Разбор и анализ игры* |
| *Организованный выход.* |  |  |