**План-конспект урока ФК**

**Волейбол для учащихся 8 класса**

**Тип урока: обучающий**

**Цели и задачи урока:**

**1. Повторение техники приема мяча и верхней передачи.**

**2. Обучение технике нападающего удара.**

**3.Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.**

**4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры.**

**Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические палки**

**Дата проведения:\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | дозировка | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | **Вводная часть** | 12 мин. |  |
|  | 1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение темы, задач | 2 мин. | Дежурный строит класс и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи урока. |
|  | ***2. О.Р.У.*** | 10 мин. |  |
|  | -ходьба по залу ( на носках руки в стороны; на пятках руки за спину; в полуприседе руки вперед, в полном приседе руки на колени) | 1 мин. | Спину держать прямо |
|  | - бег по залу ( приставными шагами левым и правым боком руки на пояс; с высоким подниманием бедра; с прямыми ногами вперед, с захлестыванием голени назад) | 1 мин. | Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – палка вверх, левая нога назад на носок2 – и.п.3 – палка вверх, правая носок назад на носок4 – и.п. | 8 – 10 раз | Прогнуться |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху1 – поворот туловища влево2 - и.п.3 – поворот туловища вправо4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху1-2 - наклон туловища влево3-4 - наклон туловища вправо | 8-10 раз | Руки прямо |
|  | И.п. о.с, гимнастическая палка вперед1 – «выкрут» руками влево2 – и.п.3 – то же вправо4 – и.п. | 8-10 раз | Руки прямоБольше амплитуду |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – палка вверх2 – наклон вперед, палка вниз3 – присед, палка вперед4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть впередПрогнутьсяДостать носков ногРуки прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти1 – поворот туловища влево2 – и.п.3 – поворот туловища вправо4 - и.п. | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | И.п.ноги врозь, гимнастическая палка сзади внизу1 – наклон с поворотом к левой ноге2 – и.п.3 – то же к правой ноге4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть прямоПравой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу1 – перешагнуть вперед левой2 – то же правой3 – перешагнуть назад левой4 – то же правой | 8 – 10 раз | Смотреть прямоПалку не выпускать из рук |
|  | И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу1 – мах левой ногой через палку2 - и.п.3 – мах правой через палку4 – и.п. | 8 – 10 раз | Туловище прямовыше |
| **2** | **Основная часть** | 30 мин |  |
|  | ***1. Верхняя передача мяча (повторение)***- имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх- то же упражнение с передачей мяча партнеру- передача над собой- верхняя передача мяча в парах ( напротив друг друга)- то же через сетку в парах- то же с перемещением влево, вправо приставными шагами***2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)***- имитация движений при приеме мяча- подбросить мяч и принять снизу- ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу- прием мяча снизу двумя руками в парах- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу***3. Прямой нападающий удар***- бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега ( упражнение в парах)- то же, но бросок правой (левой) рукой- Встать напротив партнера и произвести удар по мячу в пол- подойти к сетке, подбросить мяч над сеткой и произвести удар по мячу- то же, но с 2-3 шагов разбега- партнер, стоя с другой стороны сетки, делает верхнюю передачу над сеткой, другой производит удар- партнер делает передачу сверху из 3 зоны во 2 или 4 другой производит удар по мячу***4.Прием подачи, первая передача в зону 3, вторая в 2 или 4 – нападающий удар или передача в прыжке ( работа в тройках)******5. Учебная игра*** | 5 мин.5 мин.6 мин.6 мин.8 мин. | Обратить внимание на правильной стойке волейболиста и положением рук для передачи.Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мячОбратить внимание на точность передачиВ момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.Обратить внимание на работу ногМяч стараться бросать в переднюю линию.Для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый – напрыгивающий шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку –стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом суставе. После удара приземление, сгибая ноги.Обратить внимание на точность передач и приема мяча.Применение ранее изученных приемов. |
| **3** | **Заключительная часть** | 3 мин. |  |
|  | Построение, подведение итоговДомашнее заданиеСбор инвентаря |  | Имитация шагов разбега при нападающем ударе |