**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 внизу  1 – палка вверх, левая нога назад на носок  2 – и.п.  3 – палка вверх, правая носок назад на носок  4 – и.п. | 8 – 10 раз | Прогнуться |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху  1 – поворот туловища влево  2 - и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки держать прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка вверху  1-2 - наклон туловища влево  3-4 - наклон туловища вправо | 8-10 раз | Руки прямо |
|  | И.п. о.с, гимнастическая палка вперед  1 – «выкрут» руками влево  2 – и.п.  3 – то же вправо  4 – и.п. | 8-10 раз | Руки прямо  Больше амплитуду |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – палка вверх  2 – наклон вперед, палка вниз  3 – присед, палка вперед  4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть вперед  Прогнуться  Достать носков ног  Руки прямо |
|  | И.п. ноги врозь, гимнастическая палка сзади под локти  1 – поворот туловища влево  2 – и.п.  3 – поворот туловища вправо  4 - и.п. | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | И.п.ноги врозь, гимнастическая палка сзади внизу  1 – наклон с поворотом к левой ноге  2 – и.п.  3 – то же к правой ноге  4 – и.п. | 8-10 раз | Смотреть прямо  Правой рукой коснуться носка левой ноги, не выпуская из рук гимнастическую палку |
|  | И.п. о.с. гимнастическая палка внизу  1 – перешагнуть вперед левой  2 – то же правой  3 – перешагнуть назад левой  4 – то же правой | 8 – 10 раз | Смотреть прямо  Палку не выпускать из рук |
|  | И.п. – о.с. палка перед собой вертикально на полу  1 – мах левой ногой через палку  2 - и.п.  3 – мах правой через палку  4 – и.п. | 8 – 10 раз | Туловище прямо  выше |
| **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 мяч  Обратить внимание на точность передачи  В 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 ног  Мяч 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 итогов  Домашнее задание  Сбор инвентаря |  | Имитация шагов разбега при нападающем ударе |