**План – конспект урока по физической культуре в 8-м классе  по разделу "Волейбол"**

**Тема урока:** Техника нападающего удара и верхняя передача мяча в парах.

**Цель урока:** Совершенствовать технику нападающего удара и верхней передачи мяча в парах.

**Задачи урока:**

* Обучение технике  прямого нападающего удара.
* Совершенствование верхней передачи мяча в парах.
* Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
* Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
* Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Тип урока:**

Комбинированный урок

**Спортивный  инвентарь:**

1. Мячи волейбольные   
2. Набивные мячи   
3. Карточки по волейболу  
4. Теннисные мячи

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал

**Количество учащихся на уроке: 24**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала. | Дозировка. | Методические указания |
| 1. | **Подготовительная часть.**  Построение, сдача рапорта, приветствие, сообщение задачи урока.  Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в присяде прыжками.  Бег:  Обычный.  Приставными шагами, левым, правым боком.  Спиной вперед  Прыжки: На левой,  На правой,  На двух.  Ускорение: имитация мяча через сетку  Перемещение в основной стойке волейболиста у сетки.  О.Р.У.  Спец.упражнения: На силу  На гибкость  На прыгучесть | 10 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  5 мин. | Равнение, форма.  Спина прямая.  Руки на колени.  Руки на пояс  В основной стойке волейболиста.  С вращение рук вперед, назад  Комплекс №2 |
| 2. | **Основная часть:**  Совершенствование верхней передачи мяча в парах.  **Упражнение с набивными мячами**   1. Передача мяча двумя руками снизу 2. Передача мяча снизу, правой и левой рукой. 3. Передача двумя сверху   **Упражнения с волейбольными мячами.**   1. Жонглирование, прием и передача мяча сверху. 2. Передача мяча сверху над собой. 3. Передача мяча в парах. 4. Передача после отскока от пола.   Обучение прямому нападающему удару.   1. Верхняя подача мяча в стену. 2. Верхняя подача в парах (легкий удар по мячу ладонью) 3. Бросок двумя руками, удар об пол. 4. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу. 5. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания. 6. Бросок теннисного мяча с разбега через сетку. 7. Нападающий удар наброшенному партнеру мячу. 8. Нападающий удар из зоны 2, с передачей зоны 3.   Учебная игра. | 30 минут  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  14 мин. | О/В Кисть не выше уровня плеча.  О/В Захлест кисти руки.  О/В на высоту передачи.  Положение кисти  О/В на сосредоточенность, наблюдательность, сообразительность, быстроту, готовность  О/В на предплечье, кисть.  О/В захлест кисти рук.  О/В на безостановочный переход от разбега к прыжку.  О/В насогласованность движений. |
| 3. | **Заключительная часть.**  Построение.  Упражнение на восстановление дыханья.  Выставление оценок.  Организованный выход. | 5 мин. | Указать на недостатки на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание. |