**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 впередПрыжки: На левой, На правой, На двух.Ускорение: имитация мяча через сеткуПеремещение 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 поясВ основной стойке волейболиста.С вращение рук вперед, назадКомплекс №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 минут1 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 кистиО/В на сосредоточенность, наблюдательность, сообразительность, быстроту, готовностьО/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.  |