

**План – конспект урока волейбола
в 8 классе**

Тема: Верхняя передача мяча двумя руками.

Цель урока: Освоение основ волейбола.

Задачи:

1. Изучение передачи мяча сверху двумя руками;
2. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча;
3. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

Методы обучения: повторный, словесный, практический, игровой.

Тип урока: формирование умений и навыков.

Учитель физкультуры: Кузьмин Андрей Владимирович

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<i>I</i>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока 2. Разновидности ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> • На носках, сгибая и разгибая пальцы рук; • На пятках, руки за спину; • Перекатами с пятки на носок, руки на пояс; • Спортивной ходьбой. 3. Разновидности бега: <ul style="list-style-type: none"> • В стойке волейболиста правым боком, приставными шагами; • В стойке волейболиста левым боком, приставными шагами; • Обычный бег. 4. Перестроения в беге: <ul style="list-style-type: none"> • Через середину в колонне по одному, захлест голени; • В обход налево -направо в колонны по –одному; • Через середину в колонне по одному, с высоким подниманием бедра ; • В обход налево -направо в колонны по –одному; • Через середину в колонне по одному, шагом; • В обход налево прыжками через линию на двух ногах; • Шагом в колонне по- одному. 	<p>9 мин: 1 мин</p> <p>1 мин:</p> <p>3 мин:</p> <p>5 мин</p>	<p>До урока дежурный готовит мячи. Обратит внимание на внешний вид учащихся. Напомнить ТБ на уроке.</p> <p>Следить за сохранением правильной осанки, дистанции</p> <p>Руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч.</p> <p>Дистанция 2 беговых шага.</p> <p>Своевременность подачи команд.</p>

	<p>5. ОРУ с волейбольными мячами:</p> <p>а) И.п. – мяч в прямых руках над головой. Отведение прямых рук за голову;</p> <p>б) И.п. – мяч перед грудью. повороты корпуса влево-вправо («скручивание»);</p> <p>в) проносы мяча под ногами (восьмёрка);</p> <p>г) выпады в стороны, руки с мячом вперед;</p> <p>д) прыжками в приседе, мяч на коленях;</p> <p>е) бег на месте, перебрасывая мяч из левой руки в правую.</p> <p>6. Специальные упражнения:</p> <p>а) Передача мяча в парах двумя руками из-за головы, ловля двумя руками;</p> <p>б) Передача мяча одной рукой, ловля двумя руками;</p> <p>в) Бросок мяча с отскоком от пола двумя руками, с наклоном вперед;</p> <p>г) Бросок мяча с отскоком от пола одной рукой.</p>	<p>4 мин</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Перестроение по парам для упражнений с мячами. Учащиеся через одного берут мячи. Руки в локтях не сгибать. Амплитуду движений постепенно увеличивать</p> <p>Поворот выполняется в сторону ноги, делающий шаг</p> <p>Мяч проносится под ногой на уровне голени</p> <p>Глубокие выпады сзади стоящая нога прямая</p> <p>Мяч держать руками</p> <p>Ноги работают быстро и часто</p> <p>Акцент на движение кистей рук</p> <p>По траектории, точно в руки партнеру</p> <p>Акцент на движение кистей рук</p> <p>Акцент на движение кистей рук</p>
<p>II</p> <p>1.</p>	<p><u>Основная часть</u></p> <p>Упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи 2. Подбросить мяч и поймать его, сопровождая движением вперед-вверх, имитируя передачу 3. То же, с точного броска партнёра, вернуть мяч 4. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру 5. Верхняя передача мяча над собой на среднюю высоту (1 – 1,5 м над головой) 6. Верхняя передача партнеру после отскока мяча от пола 7. Низкий дриблинг мяча в пол (20-30 см) двумя руками на месте; 8. Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания 	<p>27 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Обратить внимание учащихся на искажение техники</p> <p>Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом, ноги слегка согнуты.</p> <p>Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ног</p> <p>Подходить под отскочивший от пола мяч.</p> <p>Кисти рук образуют полусферу, ноги слегка согнуты</p> <p>Следить за перемещением под мяч.</p> <p>Мяч должен опускаться точно на голову.</p>

	9. Верхняя передача партнеру	15-20 раз	Точность передачи, постоянно двигаться на полусогнутых ногах.
2.	<i>Подвижные игры для закрепления верхней передачи мяча: «Мяч капитану»</i>	3мин	По кругу, несколько групп по 4-5 человек, водящий (капитан) в центре. Капитан выполняет верхнюю передачу мяча после собственного наброса любому игроку, который возвращает его таким же способом. За неточную передачу, игрок меняется местами с водящим. Кто хорошо владеет техникой передачи, разрешается выполнять передачу без ловли мяча.
3.	<i>Упражнения на гибкость: Сесть на пол, выполнить несколько упражнений на развитие гибкости</i>	1 мин	Следить за дыханием, медленное выполнение упражнений, без рывков.
4.	<i>Подвижная игра: «Залетный мяч»</i>	3мин	Две команды на противоположных сторонах волейбольной площадки, по 3 мяча у каждой. По сигналу игроки стараются передать мяч через сетку на другую половину. По внезапному свистку, команда с меньшим количеством мячей выигрывает. Под сеткой передача не считается. Способ передачи- только верхняя двумя руками.
III	<u>Заключительная часть</u> Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.	4 мин 1 мин 3мин	Ходьба в обход зала в колонне по – одному, дежурный убирает мячи. Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.