**План-конспект урока по физкультуре 8 класс.**

**Тема:** Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

**Цель:** Контроль ЗУН, физической нагрузки, развивать основные физические качества посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. совершенствовать приём мяча сверху и снизу, подача мяча.

*Оздоровительные и развивающие:*

1. формировать правильную осанку;
2. развивать силу мышц рук и брюшного пресса;
3. развивать быстроту реакции и координацию движений.

*Воспитательные:*

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;
2. воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

**Тип урока: урок применения ЗУНов**

**Время:** 45 мин

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, волейбольные мячи, секундомер, сетка, гимнастические маты.

**Методы проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 12 мин. |  |
| 1.  2.  3. | Построение в одну шеренгу.  Выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!» Сообщить задачи урока:  - закрепить технику выполнения нижней прямой подачи;  - совершенствовать основные приемы игры в волейбол;  - закрепить технику перемещения. | 30сек.  1мин.  30сек. | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Обратить внимание: на осанку |
| 4. | Выполнить команду « Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!»  1. Ходьба по залу:  - на носках, руки вверх;  - ходьба без задания;  - перекаты с пятки на носок;  - ходьба баз задания;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба без задания. | 1,30 мин. | Обратить внимание: на осанку  Не сгибаться в тазобедренном суставе  Выдерживать дистанцию |
| 5. | Бег по залу с заданием и без задания:  - бег без задания в медленном темпе;  - бег приставным шагом правым боком;  - бег без задания;  - бег приставным шагом левым боком;  - бег без задания;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег без задания;  - бег с захлестыванием голени;  - бег без задания;  - бег с выносом прямых ног;  - бег без задания в медленном темпе;  - бег с препятствием прыжки через гимнастическую скамейку в левую-правую сторону. | 3  мин. | Во время бега следить за правильностью постановки ноги.  Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.  Следить за высотой подъема бедра.  Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.  Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок. |
| 7. | Бег, переходящий на ходьбу.  1. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.  2. Выполнить команду: «Направляющий, на месте стой! Класс, стой! На первый, второй рассчитайсь! В две шеренги становись! На вытянутые руки разомкнись!  ОРУ на месте. | 1 мин. | Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала. |
| 8. | 1. И. п.- руки к плечам;  1.2.3.4- вращение вперед;  1.2.3.4- вращение назад.  2. И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах вперед;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах назад.  3. И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение кистей вперед;  1.2.3.4- вращение кистей назад.  4. И.п.- о.с.  1- левую ногу на носок, руки на пояс;  2- наклон влево, руку вверх;  3.4- вернуться в и.п.  5. И.п.- о.с.  1.шаг левой, руки в стороны;  2- наклон к левой ноге правой рукой;  3.4- вернуться в и.п.  6. И.п.- о.с.  1- присесть, руки вперед;  2- и.п.  3- присесть, руки вперед;  4- и.п.  7. И.п.- о.с.  1- шаг левой ногой в сторону, руки вперед;  2- мах левой ногой к правой руке;  3.4- и.п.  8. И.п.- упор присев;  1- прыжком в упор лежа;  2- и.п.  3- прыжком в упор лежа;  4- и.п.  9. И.п.- о.с., руки на поясе;  1.2.3.4- прыжки на двух ногах;  Поворот на 180 градусов  Восстановить дыхание. | 4 мин. | Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Спина прямая, наклон четко в сторону.  Ноги не сгибать.  Спина прямая, взгляд вперед.  Спина прямая, не приседать, нога прямая.  Следить за правильностью выполнения упражнения. |
| **II.** | **Основная часть** | 28 мин. |  |
| **1.** | Общее построение. Выполнение команд учителя: "Становись!". "Равняйсь!", "Смирно!".  Задание обучающимся:  «Разбейтесь в пары по желанию, на пару один мяч, начинаем работать в прах».   * 1. Передача двумя руками снизу.   2. Прием мяча сверху двумя руками. | 1 мин. | Умение перемещаться с мячом и без мяча. Стойки и остановки.  Техника владения мяча, умение работать в парах, умение перемещаться в основной стойке волейболиста. |
|  | Прием мяча сверху. Работа в парах: | 5 мин. | Следить за положением рук, за разведением локтей в стороны.  Движение начинать с ног. |
|  | НАПАДАЮЩИЙ УДАР         В нападающем ударе выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жесткая постановка ноги (чаще правой) на пятку, левая приставляется с одно-временным движением рук вперед. При отталкивании важно согласовать движения рук с разгибанием ног. Удар производится в высшей точке прыжка. Приземление должно быть  мягким (ноги надо обязательно сгибать).  1. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. 2. Нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. | 4 мин. | Следить за тем, чтобы каждый ученик внимательно слушал. |
|  | **Нижняя и верхняя прямая подача мяча.**  Подача мяча в волейболе нужна для ввода мяча в игру. Подача сразу приносит очко. Если игрок противоположной команды не может принять мяч с подачи, то очко получает подающая команда. Если подающий игрок ошибается при подачи мяча, то очко получает команда противника.  В современном волейболе используются верхняя прямая подача, верхняя боковая подача и подача в прыжке. Но начинающим спортсменам лучше учиться с нижней прямой подачи. Подающий встает за лицевую линию лицом к сетке.  Выполнить команду: «Класс, налево, перестроились во встречные колонны».  а) Выполнить команду встречным колоннам: «Вперед с левой ноги шагом марш, на месте стой, кругом!»  **Учебная игра, игра по упрощенным правилам.**  Класс делится на 2 команды и по правилам играют в волейбол. | 4 мин.  14 мин. | Высота подбрасывания не должна быть большая. Направление замаха строго назад. Точка удара по мячу не выше пояса. Правую ногу не отрывать от пола во время удара по мячу.  Следить за техникой безопасности.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Следить за постановкой ног, за положением рук.  Следить за четкостью выполнения команд.  Контроль за правильностью выполнения упражнений, техники выполнения. |
| **III.** | **Заключительная часть** | 5 мин. |  |
|  | 1.Построение.  2.Подсчет ЧСС за10 сек в состоянии покоя.  3. Подведение итогов урока. Рефлексия.  4. Домашнее задание для освобожденных обучающихся.  5. Организованный уход из зала.  Выполнение команды учителя: «Направо! За направляющим, на выход из спортивного зала без выхода из колонны, марш!». | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  30 сек.  30 сек. | Активизировать внимание учащихся.  Обратить внимание: на дисциплину.  Организованный выход из зала. |