

ПЛАН-КОНСПЕКТ

На урок по физической культуре 8 кл.

Тема: Волейбол

Задачи: а/ обучение передачи мяча двумя руками сверху в парах над собой
б/ обучение приёма мяча двумя руками снизу, в парах над собой
в/ нижняя подача – обучение.

Цель урока: Развитие скорости, силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости.

Место – спортивный зал

Инвентарь – волейбольные мячи

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Вводная часть 3-5 мин.</p> <p>а/ <u>Построение</u> – дежурный по классу до звонка строит учащихся класса в одну ширенгу.</p> <p>Преподаватель – «Здравствуйте» Сегодня у нас на уроке: Волейбол –</p> <p>а/ обучение передачи двумя руками сверху в парах над собой б/ обучение передачи двумя руками снизу в парах над собой в/ обучение – нижняя прямая подача г/ учебная игра.</p> <p><u>Строевые упражнения</u> Направо, обход, налево шагом-марш а/ руки на пояс на носках «Марш» - обычной – ходьбой б/ руки за спину на пятках «Марш» - обычной – ходьбой</p> <p>в/ руки на пояс, крепким шагом «Марш» - обычной-ходьбой</p> <p>г/ руки на пояс – полуприсядя «Марш»- обычной ходьбой</p> <p>д/ руки на пояс в полном присядя «Марш»</p>	<p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p>	<p>Уч-ся строятся до звонка</p> <p>громко, ясно, чётко</p> <p>громко, чётко</p> <p>громко, ясно. Чётко изъяснить задачи урока спина прямая смотри прямо</p> <p>вперёд не наклонятся</p> <p>Спина прямая</p>

3.	и. п. руки на пояс – ноги врозь 1-2 наклон туловища вправо 3-4 наклон туловища влево	6-8р.	Сильнее наклон Ноги прямые
4.	и. п. руки на пояс – ноги врозь 1-3 наклон туловища вперед 4 и. п.	6-8р.	Сильнее наклон Смотреть прямо перед собой
5.	Пол оборота влево «Марш» 1 упор присев 2 упор лёжа 3 упор присев 4 и. п.	4-6р.	Руки прямые Ноги прямые
6.	и. п. выпады вправо, влево 1-2 выпад вправо 3-4 выпад влево	4-6р.	Сильнее делать выпад Ноги прямые
7.	Наклоны. Руки на пояс 1 наклон вправо 2 наклон к середине 3 наклон влево 4 и. п.	6-8р.	Сильнее наклон Ноги прямые
8.	и. п. руки на поясе прыжки 1 прыжок ноги врозь – руки в стороны 2 и. п. 3 прыжок ноги врозь – руки в стороны 4. и. п. На месте шагом «Марш» Левой – левой Стой раз – два Направо – обход налево шагом «Марш»	6-8р. 6-8р.	Высоко прыгать Руки прямые
Заключительная часть			
	В одну ширенгу - «Становись» Ребята, сегодня на уроке вы совершенствовали элементы волейбола. Я очень рад, что у таких ребят как _____ был очень хороший приём сверху и снизу, а так же нижняя прямая подача. В учебной игре мне бы хотелось отметить следующих учащихся - и поставить им за этот урок отлично. Урок закончили- До свиданье Направо - Шагом - Марш На выход	2-3 мин.	Назвать Ф.И.О. тех учащихся и выставить оценки в дневнике, а так же в журнал.