

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского  
Союза Семёна Григорьевича Хребто станицы Новопашковской  
муниципального образования Крыловский район**

## **План-конспект**

**урока физической культуры в 8 классе**

# **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ**

Учитель физической культуры  
Первой квалификационной категории  
МБОУ СОШ №8 МО Крыловский район  
**Седышев Николай Леонидович**



**ст. Новопашковская**

**2016г.**

## План-конспект урока физической культуре 8 класс.

**Раздел:** волейбол.

**Тема:** Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, приемы).

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, координации, быстроты реакции средствами игры волейбол.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники приёма мяча сверху, снизу во встречных колоннах.
2. Развивать ловкость, координацию движений,
3. Воспитывать взаимопомощь, коллективизма.( волейбол- командная игра).


Тип урока: комплексный с образовательно - обучающей направленностью.

Метод проведения : фронтальный, поточный, групповой, игровой. Метод индивидуальных заданий.

**Место:** спортивный зал.

**инвентарь:** волейбольные мячи.

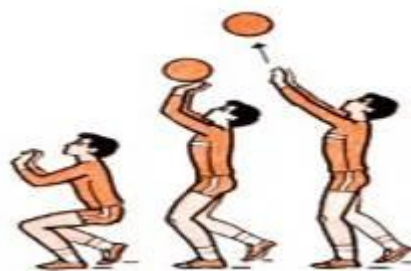
№	Содержание	Дози- ровка	Организационно - методические указания
I.	Подготовительная часть		
ОРУ	Построение. Рапорт. Приветствие.	3 мин	Узнать самочувствие Проверить наличие формы
	Сообщение задач урока Общеразвивающие упражнения. Ходьба по заданию - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы	12 мин	Следить за соблюдением дистанции Следить за сохранением осанки Руки на пояс Следить за правильностью постановки стоп
	Бег: - в медленном темпе приставной шаг правым		Сохранять медленный темп. Постепенно перейти на ходьбу.

<p>бокком , левым бокком, - подскок на каждый шаг;</p> <p>- бег с захлёстыванием голени;</p>	
<p>Ходьба. Руки на пояс. Наклоны головы Круговые вращения рук - в кистевом суставе, - в локтевом суставе, - в плечевом суставе. Руки в замок- разминка мышц пальцев. Руки перед грудью, рывки руками Правая рука в верх , левая в низ рывки руками. Перестроение в движении в 2 шеренги. Прыжок « Кенгуру» 3 раза И.п.Ноги – основная стойка Руки- на поясе, туловище наклонить вперед. Вращающие движения туловища</p>	<p>соблюдение интервала Наклоны выполнять под счёт учителя. Вращения выполнять вперед, назад на счёт-1.2.3.4.</p> <p>Локти в горизонтальном положении Руки прямые Соблюдение интервала. Достать коленями грудь. Работа в парах.</p>
<p>II. Основная часть</p>	

Совершенствование передач  
Передача мяча сверху над собой

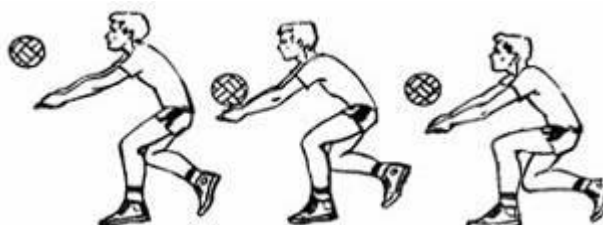
22  
мин

При выполнении передачи  
Внимательно следить за положением ног,  
рук.



Приём, передача мяча снизу над собой.

При выполнении передачи  
Внимательно следить за положением ног,  
рук.



Прием и передача мяча  
сверху около стены-  
индивидуально.

Прием и передача мяча снизу  
около стены- индивидуально.



Передача мяча сверху над собой в движении.

Передача мяча снизу над собой в движении.

Построение в 2 шеренги  
расчетом на 1-2.

Передача мяча во встречных колоннах

От лицевой линии до стены  
Деление на 2 команды.



	<p>Передача мяча во встречных колоннах через сетку.</p> <p>Учебная игра</p>		 <p>Перемещение в с левой стороны. Использовать игру с нападением.</p> 
III.	Заключительная часть		
	<p>Построение, Подведение итогов урока. Домашнее задание Организованный уход.</p>	3 мин	<p>Выставить оценки за урок. Приём, передача мяча над собой.</p>