**Волейбол. План-­конспект урока для 7–8х классов.**

**Урок проводился в рамках Дня учителя физической культуры.**

**Тема урока:** основные технические приемы игры в волейбол.

**Задачи урока:** обучение основным индивидуальным техническим приемам игры:

– основным стойкам и перемещениям;  
– приему и передаче двумя руками сверху;  
– приему и передаче двумя руками снизу;  
– подаче;  
– нападающему удару;  
– блокированию.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, теннисные мячи, волейбольная сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Время выполнения / расстояние** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть** (9–10 мин.) | 1. Построение | 30 сек. |  |
| 2. Сообщение задач урока | 30 сек. |  |
| 3. Перестроение в две шеренги на лицевые линии волейбольной площадки | 30 сек. |  |
| Кисти рук в «замок». Кистевое вращение в сочетании с ходьбой перекатом с пятки на носок | 18 м | От лицевой линии до средней линии и обратно |
| Вращение рук вперед и назад в сочетании с перекатом с пятки на носок | 18 м | От лицевой линии до средней линии вращение рук вперед, обратно – назад |
| Наклоны на каждый шаг | 18 м | Перемещение от лицевой линии до средней линии – лицом вперед, обратно – спиной вперед |
| Выпады на каждый шаг | 18 м | Перемещение от лицевой линии до средней линии – лицом вперед, обратно – спиной вперед. Выпад больше. Колено сзади идущей ноги должно касаться пола |
| Подскоки на правой и левой ноге с вращением рук в плечевом суставе вперед и назад | 18 м |  |
| Бег правым и левым боком скрестным шагом | 18 м |  |
| Бег правым и левым боком приставным шагом в средней стойке | 18 м |  |
| Челночный бег из различных и.п. | 24 м | Старт из положения сидя на лицевой линии лицом к сетке и спиной к сетке |
| **Основная часть** (30–31 мин.) | **Стойки и перемещения**  1. В парах лицом друг к другу перемещение приставными шагами в различных направлениях. Один занимающийся изменяет направление, другой должен быстро повторить | 1 мин. | В средней стойке перемещение боком, спиной, лицом по направлению движения |
| 2. Работа в парах: один занимающийся набрасывает мяч вправо, влево, вперед, назад, другой ловит мяч, принимая для этого необходимую стойку | 1 мин. | Колени согнуты так, чтобы носки ступней были впереди колен. Вес тела должен быть на подушечках ступней. Ступни параллельны или одна стопа впереди другой. Центр тяжести тела должен быть как можно больше вынесен вперед. Пятки не должны касаться пола. Предплечья рук, согнутых в локтевых суставах, находятся на уровне пояса |
| **Прием и передача мяча двумя руками сверху**  Поднять мяч с пола | 30 сек. | Показать положение кистей и контакт с мячом |
| Дриблинг мяча в пол | 30 сек. | В средней стойке |
| С одного отскока от пола поймать мяч в положении верхней передачи над головой | 1 мин. |  |
| **Основная часть** (30–31 мин.) | Без отскока поймать мяч, перемещаясь вперед, в стороны | 1 мин. |  |
| Работа в парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй ловит приемом сверху | 1 мин. | Быстрое перемещение к месту падения мяча, принять и.п. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед вверх и согнуты в локтях |
| Работа в парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй верхней передачей возвращает ему мяч обратно | 1 мин. |  |
| Работа в парах: прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 мин. |  |
| **Прием и передача мяча двумя руками снизу**  Сочетание положения обеих рук и о.с. | 1 мин. | Показать |
| Выполнить один отскок от пола и удержать мяч на руках |  |  |
| Выполнить один отскок от пола и выполнить прием мяча снизу (подряд), продвигаясь вперед | 18 м |  |
| Прием мяча, перемещаясь влево и вправо, без отскока от пола | 1 мин. |  |
| Работа в парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру вправо и влево, второй возвращает его приемом снизу | 1 мин. |  |
| Работа в парах: прием и передача мяча снизу двумя руками | 1 мин. | Выход к мячу, левая нога ставится на пятку, чтобы затормозить движение тела вперед, руки готовы для приема мяча. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Прием мяча на предплечья, руки не сгибаются в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук |
| **Подача**  *Нижняя прямая подача* | 1 мин. | И.п. – лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч в левой руке, правая рука опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится внизназад на замах. Удар по мячу напряженной ладонью, прямой рукой на уровне пояса. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, и игрок после удара делает шаг вперед |
| Работа в парах: нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку | 1 мин. | В 3 м от сетки, затем в 6 м, затем изза лицевой линии волейбольной площадки |
| Работа в парах: нижняя прямая подача волейбольного мяча через сетку | 1 мин. |  |
| *Верхняя прямая подача* | 1 мин. | Положение – лицом к сетке. Одна нога, разноименная с ударяющей рукой, впереди, мяч в левой руке, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад.  Подбрасывание мяча перед собой на 0,5–0,8 м выше головы. При ударе по мячу тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука перемещается локтем вперед, а затем полностью выпрямляется. После удара кисть придает полету мяча нужное направление |
| Работа в парах: верхняя прямая подача теннисного мяча через сетку | 1 мин. | В 3 м от сетки, в 6 м от сетки, изза лицевой линии |
| Работа в парах: верхняя прямая подача волейбольного мяча через сетку | 1 мин. |  |
| **Основная часть** (30–31мин.) | **Нападающий удар**  Метание теннисного мяча в опорном положении через пониженную сетку (верхний край сетки на уровне середины предплечья поднятой вверх руки) | 1 мин. | Положение – лицом к сетке. Одна нога, разноименная с ударяющей рукой, впереди, мяч в левой руке, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад. Подбрасывание мяча перед собой на 0,5–0,8 м выше головы. При ударе по мячу тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука перемещается локтем вперед, а затем полностью выпрямляется. После удара кисть придает полету мяча нужное направление |
| Имитация нападающего удара в прыжке с разбега | 1 мин. | В последнем шаге разбега правая нога выносится вперед с опорой на пятку, руки отводятся назад, ноги сгибаются в тазобедренных суставах (под углом 150–160°) и коленных суставах (под углом 130–140°). Затем производится разгибание туловища, руки поднимаются вверх, левая, согнутая в локтевом суставе, – до уровня груди. Правая рука, согнутая в локтевом суставе до 100–110°, отводится назад за голову. Кисть отведена по отношению к предплечью до угла в 80–90° |
| Метание теннисного мяча через сетку в прыжке | 1 мин. |  |
| Прямой нападающий удар по мячу, который партнер подбрасывает руками | 1 мин. | Занимающиеся располагаются в колонне по одному в зоне 4. Из зоны 4 мяч передается в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, откуда нападающим ударом мяч направляется через сетку в правую половину площадки |
| Нападающий удар по ходу с передачи из зоны 3 в зону 4 | 1 мин. |  |
| **Блокирование**  Имитация блокирования с опорного положения у пониженной сетки | 1 мин. | Кисти на уровне груди. Угол между туловищем и бедром – 90°. Угол в коленных суставах – 100–110°. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выносит вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки и выпрямляет их. Расстояние между ладонями не превышает диаметра мяча. Руки подняты вверх вперед, пальцы широко разведены. Кисти напряжены, находятся над сеткой и переносятся на сторону соперника |
| Имитация блокирования в прыжке у сетки | 1 мин. |  |
| Работа в парах: один занимающийся имитирует мяч, сжав ладони в кулаки, другой ставит блок | 1 мин. |  |
| Работа в парах на противоположных сторонах сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой ставит блок | 1 мин. |  |
| Работа в парах: один занимающийся с разбега в прыжке двумя руками изза головы бросает мяч через сетку, другой ставит блок | 1 мин. |  |
| Работа в парах: перемещения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться поднятого партнером над сеткой мяча | 1 мин. |  |
| **Заключительная часть** (5–6 мин.) | Восстановительные упражнения | 3–4 мин. |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Подведение итогов | 1,5 мин. | Отметить лучших, объяснить ошибки |