Конспект урока 8 - В

Тема: Волейбол

Задачи урока: 1. Научить технике подачи мяча

1. Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху и приём мяча снизу
2. Развитие скоростно-силовых качеств, силы.
3. Учебная игра

Цель урока: развивать скоростные и скоростно-силовые качества, силу Тип урока: урок практичного применения умений и знаний Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, скакалки, гантели Место проведения: спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационные методические |
|  |  |  | указания |
| 1  14-  15 | 1 Построение. Приветствие. Сообщение задач  урока. Правила поведения и БЖД на уроке. Измерение ЧСС. Строевая подготовка на месте  2 Ходьба:  • На носках, руки вверх;  • Перекаты с пятки на носок, руки на  пояс;  • В полуприсяде, руки за спину  3 Бег:  • Обычный;  • Приставным шагом левым и правым  боком  • Ускорение с прыжком вверх у сетки  • Через каждые 5-6 шагов во время  прыжка хлопки над головой  4 Упражнения на восстановление  5 Перестроения из одной колонны в две  6 Общеразвивающие упражнения на месте  7 Силовые упражнения в парах  • И. п. стоя лицом друг к другу, по  команде учащиеся пытаются перетянуть друг друга за условную  линию  • И. п. - тоже, но пытаться вытолкнуть  за условную линию  • И. п. широкая стойка ноги врозь, руки  вперёд, держать партнёра за кисти  1 - присед на левую ногу, правую ногу в  сторону  2 - И. п.  3-4 тоже на правую ногу | до 2 мин | Обратить внимание на форму, |
|  | состояние здоровья. Обратить |
|  | внимание на чёткость |
|  | выполнения. Следить за  дистанцией в колонне по одному |
|  |
| до 2 мин | Следить за осанкой |
|  |  |
|  |  |
|  |
|  |
| до 3 мин | Не сбивать дыхание, медленный |
|  | бег на полусогнутых ногах |
|  |  |
|  |  |
|  | Назад бежать спиной вперёд |
|  | Движения рук быстрые, |
|  | разминать кисти |
| до 30 с | Удерживать правильную |
|  | осанку |
| 30 с |  |
| 5 мин | Проводит учащийся |
|  | Руки сцеплены в кистях на  уровне пояса  Руки партнёров сцеплены перед  грудьми |
| 30 с |
|  |
| 30 с |
|  |
| 30 с |
|  | Ногу держать прямо, которая |
|  | отводится |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2  25-  27 | 1 приём и передача мяча двумя руками: | до 3 мин | Расстояние между стеной 2-3 м |
| • Сверху в стену; |  |  |
| • Снизу в стену; |  |  |
| 2 Приём и передача мяча в парах двумя |  |  |
| руками сверху и снизу | до 3 мин | Расстояние между партнёрами 3- |
|  |  | 4 м. Приём мяча осуществляется |
| 3 Передача мяча через сетку с |  | над головой на согнутые руки в |
| перемещениями вдоль сетки | 3 мин | локтях подушечками пальцев, |
|  |  | ноги полусогнутые |
| 4 Подача мяча в стену |  |  |
|  | 6 мин | Рука прямая, кисть лопаткой |
| 5 Учебная игра |  |  |
|  | 12 мин | Придерживаться правил |
| 3  3 | 1 Построение в одну шеренгу | до 30 мин | Глаза закрыть, расслаблено |
|  |  | стоять |
| 2 Упражнения психофизической нагрузки |  |  |
| «Мой мозг владеет неисчерпаемой энергией» |  |  |
| - «Я чувствую прилив сил» |  |  |
| - «Моё самочувствие улучшается» |  |  |
| - «Я могу быть счастливым в школе и дома» |  |  |
| 3 Подведение итогов урока. Анализ техники |  |  |
| подачи мяча. Измерение ЧСС |  |  |
| 4 Домашнее задание |  | Прыжки на скакалке |
| 5 Организованный выход из зала | 30 сек |  |