

Отдел образования Калинковичского  
районного исполнительного комитета

Районный фестиваль педагогического мастерства  
«Методическая весна – 2021»  
Номинация «Мой лучший урок»

**Волейбол. Верхняя, нижняя передача мяча в парах**  
Факультативное занятие «Час здоровья и спорта» в 8 классе.

Из опыта работы  
Сизенок Елены Петровны,  
учителя физической культуры и здоровья  
первой квалификационной категории  
государственного учреждения  
образования «Средняя школа № 6  
г. Калинковичи»

2021 г.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

факультативного занятия «Час здоровья и спорта» в 8 классе.

**Тема:** Волейбол. Верхняя, нижняя передача мяча в парах.

**Задачи:** 1. Совершенствовать техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

2. Ознакомить учащихся с техникой игры в волейбол используя мультимедийный проектор.

3. Приучать учащихся к самоанализу и взаимооценке при выполнении элементов волейбола.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** Свисток, волейбольные мячи, конусы, мультимедийный проектор, ноутбук, музыкальный центр, видеоролик.

Содержание	Дозировка	О М У
Подготовительная часть урока		
Построение. Приветствие.	1 мин	В одну шеренгу- становись. Равняйся-смирно. «Здравствуйтесь ребята!»
Сообщение задач урока.	1 мин	Сегодня на уроке мы будем совершенствовать верхнюю и нижнюю передачу мяча. Чётко освоите эти элементы и отработать их до автоматизма. Вы легко сможете их применить правильно в учебной игре волейбол.
Инструктаж ТБ на уроке		Соблюдать дистанцию и интервал (нельзя обгонять, ставить подножки, толкаться.
Пульсометрия	6*10	На- право! Шагом, марш!
Разновидности ходьбы: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне; - в полуприседе; - в полном приседе;	2 круга	Спина прямая, руки вверх Спина прямая, руки за голову Спина прямая, руки на пояс Спина прямая, руки на пояс Спина прямая. Спина прямая.
Переход с ходьбы на бег.	5 кругов	Следить за дистанцией, дыханием.
3.Разновидности бега: - обычный;	20-25м	Легко бегом.
- с высоким подниманием бедра;	20-25м	Угол 90*
- с захлестыванием голени;	20-25м	Чаще
- приставным шагом правым боком;	20-25м	Руки на пояс
- тоже левым;	20-25м	Чаще
- с крестным шагом правым боком;	20-25м	
- тоже левым;	20-25м	
- спиной вперед;	20-25м	Смотреть через левое плечо
Переход с бега на ходьбу.		
ОРУ на месте:		<b>Выполняет физорг класса</b>
I. И.п.- О.С ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс.		Спина прямая
1-4 –круговые вращения головы вправо.		

<p>5-8 – влево.  II. И. п. – основная стойка руки на пояс.  1-2 - 2 поворота туловища вправо  3-4 – то же влево  III. И.п. – основная стойка руки к плечам  1-4 – круговые вращения плеч вперед  5-8 – круговые вращения плеч назад  IV. И. п. – основная стойка руки на пояс  1-4 - круговые вращения тазом вправо  5-8 – то же влево  V. И. п. – основная стойка руки на пояс.  1- наклон вперед 2- и.п.  3- наклон назад 4- и.п.  VI. И. п. – основная стойка.  1- присед, руки вперед  2- и.п.3- присед, руки вверх  4.и.п.  VII. И.п.-о. с.  1- прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны  2- и. п.  3- прыжок вверх ноги врозь, руки через стороны вверх - хлопок  4- и. п.</p>	<p>6-8 повт.</p> <p>6-8 повт</p> <p>6-8 повт</p> <p>6-8 повт</p> <p>6-8 повт</p> <p>6-8 повт</p> <p>6-8 повт</p>	<p>Смотреть за плечо</p> <p>Амплитуда больше</p> <p>Амплитуда больше</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Достать до пяток</p> <p>Пятки касаются пола</p> <p>Руки прямые Следить за дыханием</p>
<p>Основная часть урока</p>		
<p><b>-Видео презентация</b>  -Работа в парах с набивными мячами.</p> <p>-передачи мяча в парах:  1.Верхняя передача мяча  2.Верхняя передача мяча  3.Нижняя передача мяча  4.Нижняя передача мяча</p> <p>Игра «Волейбол»</p>	<p>6 мин 10 повт.</p> <p>4мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Показ слайдов  Броски набивного мяча из-за головы прогнув спину, от груди одной рукой из-за головы.  Обратить внимание чтобы руки были прямые</p> <p>Прием и передача мяча сверху, снизу без потери мяча.  1 бросок над собой 2бросок партнеру (верхняя передача)  1 бросок над собой 2 бросок партнеру, после броска коснуться пола.  1 учащийся подбрасывает мяч 2 учащийся отбивает нижней передачей мяча  2 учащийся подбрасывает мяч 1 учащийся отбивает нижней передачей мяча.</p> <p>Учебная игра через сетку.</p>
<p>Заключительная часть</p>		

Построение. Пульсометрия. Подведение итогов урока	1 мин	6*10 Отметить лучших ребят на уроке, указать на замечания.
<b>Рефлексия</b>	4 мин	Если понравился урок отбиваем верхней передачей мяча, если урок не понравился оббиваем нижней передачей мяча. После передачи мяча, сразу уходим в раздевалку.