***Открытый урок***

***по физической культуре в 8-В классе по разделу "Волейбол"***

**Тема:** Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

**Спортивные игры. Волейбол**

**Задачи:**

1. Развивать ловкость и быстроту движения.

2. Прививать интерес и положительным эмоциям и целостное отношение к волейболу.

3. Воспитать игровую дисциплину.

**Метод проведения**: индивидуальный, групповой.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Межпредметная связь:** музыка

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, скакалки,

**Время проведения**: 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | Дозировка | Метод. указания |
| Подготовительная часть 15 -17 мин | **1. Построение. Рапорт. Приветствие**  **2. Сообщение задач урока.**  **Измерения пульса**  **3.Строевые приемы на месте:**  - на право;  - на лево;  - кругом;  **4. Упражнения в ходьбе:**  - на носках, руки вытянуть на верх;  - на пятках, руки на плечи;  - руки перед грудью, с высоким подниманием бедра;  - руки на колени, полу приседе;  - полный присед;  **5. Бег с равномерной скоростью.**  **Упражнения в беге:**  -руки на пояс, правым, левым боком;  - руки назад, с захлестыванием;  - руки на пояс, с отведением прямых ног вперед;  - руки за голову, с отведением прямых ног назад;  - бег «змейкой»;  **Легкий бег плавный переход в ходьбу;**  **6.  О Р У (выполнения упражнений под музыку)**  1). и. п. О.С  1. - руки вперёд  2. - руки вверх  3. - руки в стороны  4. - и. п.  2). и. п. о. с.  1. руки вверх, правая на носок  2. и. п.  3. руки вверх, левая на носок  4. и. п.  3). и. п. руки на пояс - ноги врозь  1-2 наклон туловища вправо  3-4 наклон туловища влево  4. и. п. руки на пояс - ноги врозь  1-3 наклон туловища вперёд  4 и. п.  4)1 наклон вправо  2 наклон к середине  3 наклон влево  4 и. п  5.) и. п. выпады вправо, влево  1-2 выпад вправо  3-4 выпад влево  6).и. п. прыжки на скакалке | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  3 мин  3 мин    9 мин | В одну шеренгу, становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!.  Руки прямые, смотреть в перед  Прогнутся назад  Спина прямая  Спина прямая, колени не сгибать  Выпад глубже |
| Основная часть  25-30 мин | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.  **7.Подводящие упражнения:**    -передача мяча двумя руками сверху в парах.  - передача мяча двумя руками сверху одна над собой, вторая партнеру.  -передача мяча двумя руками сверху спиной вперед  - передача мяча снизу двумя руками в парах.  - передача мяча снизу двумя руками, одна над собой, вторая партнеру.  - передача мяча снизу двумя руками спиной вперед  **8. Индивидуальная работа с мячами:**   - передача мяча двумя руками над собой;   - прием и передача мяча снизу двумя руками над собой;   - передача сверху, наклон;   - передача снизу, приседание;   - передача у стены в прыжке.  **9. Двух стороння игра**  Восстановление дыхания. | 25 мин | Работа в парах  Следить за техникой  Соблюдать правила безопасности  Обратить внимание на положение рук.      расстояние – 2-3 м,  По упрощённым правилам.  Упражнения на расслабления. |
| Заключительная часть  3-5 мин. | Построение, подведение итогов урока. | 3 мин | Оценки за урок, установление ошибок, выполнение задач урока. |

# Подготовила : учитель физической культуры МБОУ « СОШ№4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска Кавецкая Светлана Васильевна.