***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 вперёд2. - руки вверх3. - руки в стороны4. - и. п. 2). и. п. о. с.1. руки вверх, правая на носок2. и. п.3. руки вверх, левая на носок4. и. п.3). и. п. руки на пояс - ноги врозь1-2 наклон туловища вправо3-4 наклон туловища влево4. и. п. руки на пояс - ноги врозь1-3 наклон туловища вперёд4 и. п.4)1 наклон вправо2 наклон к середине3 наклон влево4 и. п5.) и. п. выпады вправо, влево1-2 выпад вправо3-4 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 техникойСоблюдать 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.