Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тарлагская средняя общеобразовательная школа

Пий-Хемского кожууна

Открытый урок

«Передача мяча сверху и снизу.

Нижняя прямая подача»

Разработал урок

Сат Анатолий Маадыр-оолович,

учитель физической культуры.

**Тарлаг-2010**

Открытый урок по физической культуре в 8 классе.

**Тема урока:** Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.

**Цель урока:** Повторить и выполнить пройденный материал, владение

учащихся двигательными умениями и навыками, развитие

быстроты, ловкости, решительности, смелости.

**Задача урока:**

1. Закрепление. Передачи мяча сверху и снизу.

2. Повторение. Нижняя прямая подача.

3. Развивать скоростное силовое качество, координацию, ловкость.

4. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, чувство товарищества.

**Тип урока:** учебно - тренировочный.

**Метод проведения**: индивидуальный, фронтальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка, набивные мячи, музыкальный центр.

**Время проведения: 45 мин.**

**Учитель физической культуры:** Сат **A.M.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** | |
| **1. Подготовительная часть** | 12мин | В одну шеренгу становись, «Равняйсь | |
| Построение. | 1мин |  | |
| Рапорт дежурного. |  | смирно!». Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку. | |
| Сообщение задач урока. |  |  | |
| Повороты на месте. |  | Направо! Налево! | |
| **Ходьба с заданиями:** | 1 -2мин | Обход по залу за направляющим налево шагом «Марш». | |
| -на носках; | 20-25 | Руки вверх, ладони внутрь. | |
| -на пятках; | 20-25 | Руки в сторону, спина прямая. | |
| -на внешней стороне стопы. | 20-25 | Руки на поясе. | |
| -на внутренней стороне стопы. | 20-25 |  | |
| **Бег с заданиями:** | 1-2мин | Легким бегом «Марш». | |
| -высоко поднимаем бедра; | 15-20 | Руки вперед. Выше колени, спина  прямая. | |
| -захлестывание голени назад; | 20-25 | Руки назад. Расстояние два шага. | |
| -кружочки; | 15-20 | По первому свистку 2-ые номера с правой стороны обгоняют 1-ые номера По второму свистку 1-ые номера обгоняют 2-ые номера. | |
| -по диагонали; | 25-30 |  |  |
| -обычный бег; | 15-20 | Смотрим через левое плечо. | |
| -Восстановление дыхания. | 25-30 | Восстанавливаем дыхание. Вдох через нос, выдох через рот . | |
| Построение в две колонны | 8-10 | От середины зала в колону по два шагом «Марш».Расстояние два шага. | |
| **ОРУ с набивными мячами.(1-2кг**).  **1 .И.п** -ноги вместе, руки вперед, мяч  в руках.  1-бросок мяча над собой, поворот кругом, ловля мяча. | 5мин.  1мин | Обратить внимание учеников на соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений с набивными мячами. | |
| **2.И.п**-ноги в месте, руки вперед, мяч в руках.  2-бросок мяча вверх через голову из-за спины 2 руками, ловля мяча.  **3.И.п**-ноги вместе, руки вперед, мяч в руках.  3-подбросить мяч вверх, и присесть поймать мяч, выпрямиться и стать.  **4.И.п**-ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед.  -Наклон вперед касаться мячом об пола.  **5.И.п**-ноги вместе. Мяч на голове. Приседание.  **6.И.п**-ноги вместе. Прыжки 2 ногами вперед, назад, направо, налево.  **II. Основная часть.**  **1. Передача мяча сверху:** | 1мин  1мин  1мин  30сек  30сек  30мин  10мин | Обратить внимание на работу ног, правильное расположение рук, пальцев. | |
| а) передача мяча сверху в стену.  б) передача мяча в парах.  **2.Передача мяча в парах:**  а) передача мяча снизу в стену.  б) передача мяча в парах. | 10 мин | Следить за работой прямых рук, подставляя под мяч. | |
| **3.Нижняя прямая подача:**  а) подача мяча в направлении своего партнера, с высокой и низкой траекторией полета.  б) подача мяча через сетку.  **4. Учебная игра волейбол 5х5**  **III.Заключительная часть.**  **1.**Построение, подведение итогов.  2. Домашнее задание. | 5 мин  5 мин  3 мин | Обратите внимание на постановку ног при подаче, на вертикальное подбрасывание мяча, на замах бьющей руки.  Быстро четко построится, оценка за урок.  Повторить передачу мяча сверху и снизу. Выполнение нижней прямой подачи мяча. | |
|  |  |  | |
|  | | | |
|  |