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, спинапрямая.  |
| -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, мячв 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:** | 1мин1мин1мин30сек30сек30мин10мин | 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 мин5 мин3 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. |
|  |  |  |
|  |
|  |