**Открытый урок по физической культуре.**

**для 8-3 класса 13 октября 2014 год.**

**Тема:** Волейбол. Обучение подачи. Взаимодействие игроков верхние и нижние передачи. Развитие прыгучести и ловкости Игра волейбол.

**Задачи урока:**

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение основными приёмами техники и тактики игры.
3. Воспитание дисциплины, смелости чувства дружбы.

**Инвентарь:** волейбольные мячи на половину класса, волейбольная сетка.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание урока** |
| Водно-подготовительная часть 14 мин. | Построение, проверка готовности учащихся к уроку, сообщение задач урока Упражнения для мышц ногУпражнения для мышц рук, спины. | 1. Беговые упражнения выполняются по свистку: * бег прямо;
* подскоки хлопки над головой, за спиной;
* приставными шагами, правым, левым боком;
* спиной вперёд;

2. ОРУ в движении:Перестроение в колонны по четыре.* бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени;
* подскоки с вращением рук вперёд;
* три прыжка на левой, на правой;
* многоскоки на каждый шаг;
* спиной в защитной стойке;
* правым, левым боком приставными шагами;
* челночный бег;
* сгибание, разгибание рук, по свистку ускорение;
* упор лёжа, упор присев, по свистку ускорение;
* пресс по свистку ускорение;
* прыжки из полного приседа, по свистку ускорение:
 |
| Основная часть28 мин. | Совершенствование техники верхних и нижних передач в парах, тройках.Обучение подачи через сеткуИгра в волейбол через сетку. | **Играют в парах:*** Один игрок подкидывает над собой мяч и передаёт верхней передачей, партнёр принимает любым способом, либо верхним, либо нижним приёмом.
* Один игрок отправляет мяч партнёру, тот его отбивает либо верхним либо нижним приёмом разворот на 180 0 касание линии и возвращение на своё место, затем партнёры меняются местами -10-12 повторений.
* Один игрок отправляет мяч вправо (влево), а другой смещается в ту или иную сторону.

**Встают в парах через сетку на лицевых линиях*** Подают подачи по очереди, по свистку (3 раза)

Класс делится на команды, играют до 15 очков, команды меняются. |
| Заключительная часть 3 мин. | Восстановить дыхание.  | ПостроениеВыставить оценки.Итог урока. |

Урок провела: Василевская Ирина Геннадьевна.